maschal

MEINE MÖBELSTADT

Nur noch kurze Zeit!

Herbst-Prämie

Bis zu **1.000€** sparen!*



2.039,-

-250,- Prämie

1.789,-

Eckkombination mit Liegefunktion

Bezug Stoff Corto grau (100% Polyester). Stellmaß ca. 273 × 89 cm. Ohne Zierkissen und Decke. 10011849..1

10€	Prämie ab 99€	**60€**	Prämie ab 499 €
100€	Prämie ab 999€	**250€**	Prämie ab 1.999€
400€	Prämie ab 3.499€	**600€**	Prämie ab 4.999€

IHRE PRÄMIE NACH EINKAUFSWERT

1.000€
Prämie ab 7.999€

*Ausgenommen bereits Reduziertes, Interliving, Roomio, Culineo, Stressless und Kiba-Artikel. Alles Abholpreise. Gültig bis zum 11.10.2026.

großes

AKTIONS-WOCHENENDE

9.-11. Oktober

Großer Kunsthandwerker- & Bauernmarkt

9.-11.10.

mit über 25 Ausstellern

Sonntag 11 Oktober

VERKAUFSOFFENER SONNTAG

Geöffnet ab 11 Uhr • Verkauf 12 - 17 Uhr

- **Fissler** – **Kochshow** 10. + 11.10.
- **Gratis-Handtuch-Stickaktion** 9. - 11.10.
- **Gratis Glas-Gravur** 10. + 11.10.
- **Glücksrad** 10.10. jeder Dreh gewinnt
- **zyliss / AdHoc** – **Produktshow** 10. + 11.10.
- **Gratis Waffeln & Sekt am Sonntag**

www.maschal.de

maschal
MEINE MÖBELSTADT

Herbst-Prämie

Bis zu **1.000 €** sparen!*

*Ausgenommen bereits Reduziertes, Interliving, Roomio, Culineo, Stressless und Kiba-Artikel.



1.148,-
+ 219,-
2.024,-
-250,- Prämie
1.774,-

1 Ausziehtisch 160/240x90cm, Melamin Wild Oak, 2 innenliegende Einlegeplatten a' ca. 40cm, 4-Fuß-Gestell Massivholz schwarz lackiert **+ 4 Armlehnstühle** Bezug Cyber (versch. Farben), Stativ-Gestell Metall schwarz, 360° drehbar mit Rückholfunktion 10012023..



999,-
-100,- Prämie
899,-
Ohne Lattenrost, Matratzen und Bettzeug

Balkenbett Gestell Wildeiche massiv hell geölt, Kopfteil mit schwarzer Lisene und Metallkufe schwarz, Liegefläche ca. 180x200cm 10010660.



Bratpfanne
zweifarbig, mit keramischer Antihaftbeschichtung, 28cm Durchmesser, für alle Herdarten inkl. Induktion geeignet

UVP 69,99
29,99

Kombiservice 36-tlg.
"Lido Black Line", bestehend aus je sechs Kaffeetassen, Untertassen, Kuchentellern, Speisetellern, Suppentellern und Henkelbchern, spülmaschinenfest



Bettwäsche-Garnitur
kuschelweiche Flanell-Bettwäsche aus 100% Baumwolle, versch. Dessins, 135x200+80x80cm

UVP 69,95 **29,99**



maschal-Preis
139,99
- 10,- Prämie
129,99

www.maschal.de

Alles Abholpreise. Gültig bis zum 11.10.2026.

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-82 99
02.10.2026 | 39. KW | 31. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Wesermarsch

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.



Sonnenuntergang über Ostfriesland. BILD: ANDREAS UNTERBERG

WESERMARSCH

Samstag, 3. Oktober, 11 Uhr, Butjadingen: Herbstmarkt im Hafel von Fedderwardersiel, Am Hafen 1

Sonntag, 4. Oktober, 10 Uhr, Stadland: Landfrauenmarkt rund um das Kulturzentrum Seefelder Mühle, Haupstraße 1

Sonntag, 4. Oktober, 14 Uhr, Lemwerder: Traditioneller Ernteumzug in Altenesch und umzu, rund um das Dorfgemeinschaftshaus Altenesch, Ernst-Pieper-Straße

Freitag, 9. Oktober, 15 Uhr, Berne: „Wer bist du, Mama Muh!“ (FSK 0) - Kinderkino in der Kulturmühle Berne, Lange Straße 74; Eintritt 3 Euro

Samstag, 10. Oktober, 9 Uhr, Brake: Herbstmarkt der Landfrauen in der Braker Fußgängerzone

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 3. Oktober, 11 Uhr, Zetel: Blaulichttag Zetel bei der Alten Feuerwehr, Am Markthamm 5

Donnerstag, 8. Oktober, 16 Uhr, Varel: „Kommst du mit?“ - Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek, Nebbsallee 5

Donnerstag, 8. Oktober, 19 Uhr, Dangast: Laternenumzug des Kurvereins Dangast mit Spielmannsbegleitung, Start beim Weltnaturerbeportal, Edo-Wiemken-Str. 61

Samstag, 10. Oktober, 14 Uhr, Hooksiel: Hooksieler Herbstleuchten - Hafenfest am Alten Hafen, Am Hafen 1

OLDENBURG

Samstag, 3. Oktober, 10 Uhr: Familienfachtag im Globe; Tickets (ab 25 Euro) online unter kikudoo.com

Samstag, 3. Oktober, 14 Uhr: Kramermarktsumzug vom Staatstheater zum Festgelände an den Weser-Ems-Hallen

Sonntag, 4. Oktober, 13.30 Uhr: PapaZeit unterwegs in Osternburg - Spaziergang für Väter und Kinder, Angebot vom FAZO in der Ev. Familien-Bildungsstätte, Gorch-Fock-Straße 5a

Freitag, 9. Oktober, 18.30 Uhr: Laternenumzug mit Feuerwerk im Zuge des Krammermarkts; Umzug startet am Alten Rahaus in Richtung Festgelände

Samstag, 10. Oktober, 11 Uhr: „Garten im Wandel - Gemeinsam den Bäumen auf der Spur“ Führung durch den Schlossgarten, Treffpunkt beim Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Anmeldung vorab notwendig

AMMERLAND

Samstag, 3. Oktober, 9.30 Uhr, Bad Zwischenahn: Herbstmarkt im Park der Gärten, Elmendorfer Straße 40

Samstag, 3. Oktober, 10 Uhr, Rastede: Schlossfloh Trödelmarkt auf dem Turnierplatz im Schlosspark

Samstag, 3. Oktober, 11 Uhr, Westerloy: Handwerkermarkt im Mühlenhof Westerloy

Samstag, 3. Oktober, 16 Uhr, Westerstede: Schlossfest mit Mittelalter-Flair, Schloss Köhlmoor

Samstag, 10. Oktober, und Sonntag, 11. Oktober, Bad Zwischenahn: Kinder-Sporttag 2026 beim TuS Petersfehn, Im Schulplacken 2a

OSTFRIESLAND

Samstag, 3. Oktober, 11 Uhr, Emden: Malschulfest und Tag der offenen Tür in der Kunsthalle, Hinter dem Rahmen 13

Samstag, 3. Oktober, 14 Uhr, Werdum: Herbstfest im Haustierpark Werdum, Gastriege 35

Sonntag, 4. Oktober, 11 Uhr, Wittmund: Apfelfest beim Naturschutzhof Wittmunder Wald, Auricher Straße 92

Sonntag, 4. Oktober, 11 Uhr, Emden: Flohmarkt in der Nordseehalle Emden, Früchteburger Weg 17-19

LANDKREIS OLDENBURG

Montag, 5. Oktober: 9–16:45 Uhr, Lebensraum Moor – Historische, ökologische und kulturelle Bedeutung des Moores für Klima- und Naturschutz sowie als Wirtschafts- und Lebensraum für Menschen, Tiere und Pflanzen

Mittwoch, 7. Oktober: 19:30–21:30 Uhr, Kostümführung: Unterwegs mit dem Nachtwächter, Urgeschichtliches Zentrum Wildeshausen (UZW), Huntestraße 47, 27793 Wildeshausen, geführter Rundgang durch die historische Innenstadt mit Nachtwächter Jörg Reichel, Laterne und Feuerhorn. Eintritt: 9,00 €. Anmeldung bis spätestens einen Tag vorher beim Verkehrsverein Wildeshausen unter Tel. 04431 70511-80.

Freitag, 9. Oktober: 19–21:15 Uhr, Gesunde Pflanzen in Haus und Garten – Krankheiten und Schädlinge erkennen, VHS Wildeshausen, Raum 16, Wittekindstraße 9, 27793 Wildeshausen, Vortrag über typische Pflanzenkrankheiten und Schädlinge, Schadbilder sowie deren Lebenszyklen. Kursgebühr: 9,90 €; Kursnummer 26B14003.

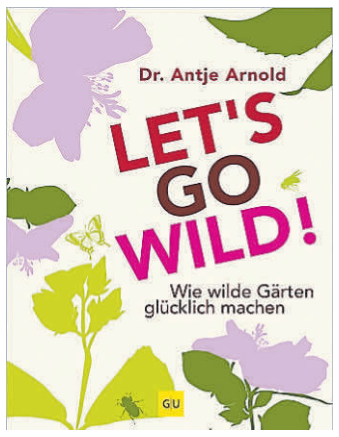
Samstag, 10. Oktober: 09:00–12:00 Uhr, Repaircafé Hude, Kulturhof, Parkstraße 106, 27798 Hude (Oldenburg), ehrenamtliche Helfer versuchen, defekte Haushalts- und Alltagsgeräte zu reparieren – nach dem Motto „Reparieren statt wegwerfen“. Annahmeschluss ist um 11:30 Uhr. Eintritt: kostenlos

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

Warum wilde Gärten glücklich machen

BUCHTIPP So wird das eigene Grün zum Lebensraum für Tiere und Pflanzen

IM NORDWESTEN/GPP – Kann man Wildnis aktiv schaffen oder ist Wildnis das, was sich von selbst entwickelt, wenn man einfach alles wachsen lässt? Klar ist, dass immer mehr Gartenbesitzende sich von strengen Gartenregeln, klaren Kanten und dem vermeintlich traditionellen Bild vom ordentlichen Garten verabschieden und sich und ihre Beete befreien wollen. Freiheit meint dabei sowohl den Aspekt Pflegeleichtigkeit als auch die herzliche Einladung für Flora und Fauna, sich zu entwickeln. „Der wilde Garten ist natürlich nicht der, in dem man eine Machete braucht, um sich durch den Garten zu bewegen“, schmunzelt Dr. Antje Arnold, die mit ihrem aktuellen Buch „Lets go wild“ der Frage nachgeht, wie wilde Gärten glücklich machen. Tatsächlich ist es ja so, dass wir in der Tiefe unserer Seele immer noch Naturwesen sind und dass wir uns in wilder Natur wie in den Bergen, am Meer, im Wald oder Dschungel glücklich fühlen und unser Urlaubshotel eher nicht in der Nähe einer Autobahn suchen. Genau das ist der Charme des wild gestalteten Naturgartens ... und zwar nicht nur im Urlaub, sondern an jedem Tag und direkt hinter dem Haus!



Wer wissen will, wie wilde Gärten glücklich machen, liest „Let’s go wild!“ von Dr. Antje Arnold, erschienen im Gräfe und Unzer Verlag. BILD: GRÄFE UND UNZER

Let´s go!

Vogelgezwitscher, Heuschreckenzirpen, Blätterrauschen, duftende Blüten ... der wilde Garten bietet Lebensraum und Naturerfahrung, Abstand zum Alltag und echte Erholung. Außerdem: Weniger Arbeit, mehr Natur, spannende Entdeckungen und ganz nebenbei echte Beiträge zum Umwelt- und Klimaschutz. Natürlich gibt es nicht den einen Weg, um aus dem eigenen Garten einen Wildgarten zu machen, sondern eine Vielzahl von Möglichkeiten und Teilaspekten. Die Autorin Dr. Antje Arnold begeistert sich seit Kindheitstagen für Pflanzen, Tiere und Pilze und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Themen der Biodiversität – praktische Erfahrungen sammelt sie in ihrem eigenen Garten, der natürlich ein wilder ist. „Let´s go wild!“ versteht sich als Einladung, unsere Verbindung zur Natur neu zu entdecken und bietet konkrete Beispiele und Anregungen, das eigene Grundstück zu einem wilden Garten zu entwickeln.

Neues Garten(er)leben

Wenn der kurz geschnittene Rasen zur Blumenwiese wird, die dunkle Ecke unter dem großen Busch zum Lebensraum für Käfer und Pilze, wo im Frühjahr Vögel nisten und später Igel überwintern ... entwickelt sich der Garten zu einem Naturraum, der zusätzliche Überraschungen bietet. Viele Gartenbesitzende erleben schattige Gartenbereiche als Problem. Arnold zeigt auf, dass Farne als eine der widerstandsfähigen Pflanzengruppen hier eine ästhetische und ökologische Bereicherung bieten. „Viele wissen gar nicht, dass Farne weit mehr sind als grüne Dekoration, sie tragen durch ihre einzigartige und in mehr als 360 Millionen Jahren geübte ökologische Funktion maßgeblich zur Biodiversität bei“, erläutert Arnold im Kapitel „Farngarten – unterschätzter Schattenkünstler“ von „Let’s go wild“. Zahlreiche Insekten und auch Vögel nutzen Farne auf verschiedene Weise, sei es als Baumaterial für ihre Nester oder als geschützten Platz für den Nachwuchs. Singvögel, wie Amseln oder Rotkehlchen, suchen zwischen Farnen nach Insekten und Würmern. Wie in einem Naturwald bietet es sich an, solche Gartenbereiche auch durch Totholz aufzuwerten: Arnold spricht in ihrem Buch allerdings von „Second-Life-Holz“, weil das abgestorbene Holz unzähligen anderen das Leben ermöglicht – und dabei sehr attraktiv aussieht!

„Let´s go wild!“ liest man nicht wie einen Roman, sondern nimmt es immer wieder zur Hand, um sich praktische Anregungen und Tipps für die Weiterentwicklung des wilden Gartens zu holen. Es gibt eine große Bandbreite an Themen, um Elemente des Gartens neu zu entdecken: die Wege, die Beete, die Zäune, die Hecken, die Mauern und Steine, die Bäume ... Wer den Garten bewusst als Lebensraum versteht und verschiedene Gartenbereiche entsprechend gestaltet, wird eine neue Art der Erholung entdecken und damit glücklicher werden, so Arnold. Hochinteressant sind auch ihre historischen und philosophischen Ausführungen über den Begriff „Wildnis“, der einst für unbewohntes und von Menschenhand unberührtes Land stand, über die Jahrhunderte aber mit kulturellen, religiösen und ideologischen Vorstellungen aufgeladen wurde. Ihr Credo: „Ein naturnaher Garten lässt uns auf kleinstem Raum Wildnis erleben, reduziert ganz nebenbei den Aufwand an Gartenarbeit, schult dabei unsere Aufmerksamkeit und verbessert spürbar unser Wohlbefinden und unsere Psyche.“ Wer wissen will, wie wilde Gärten glücklich machen, liest „Let´s go wild!“ von Dr. Antje Arnold, erschienen im Gräfe und Unzer Verlag.



Trockensträuße einfach selbst gemacht

DEKORATION Welche Blumen sich eignen und welche Methoden es gibt

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Der Sommer verabschiedet sich langsam, doch ein Hauch von Blütenpracht lässt sich mit wenigen Handgriffen für die dunklere Jahreszeit konservieren. Trockensträuße liegen im Trend, zaubern Ambiente in die Wohnung und bewahren Erinnerungen an besondere Gartenerlebnisse oder Geschenke. Wer die Schönheit seiner Blumen schätzt, kann sie mit einfachen Techniken bewahren und eigene Trockenarrangements gestalten.



Trockensträuße sind die ideale Herbstdekoration und lassen sich ganz einfach selbst herstellen. BILD: ESTHER HÖFLING/PEXELS

Gut geeignet und richtig gesammelt

Nicht jede Blume hält einer Trocknung stand. Besonders bewährt haben sich Arten, die von Natur aus wenig Feuchtigkeit enthalten. Dazu zählen etwa Strohblumen, Kornblumen, Schleierkraut, Margeriten, Astern, Chrysanthemen und Lampionblumen, aber auch Lavendel, Hortensien und Rosen. Wichtig ist, die Blüten im frischen Zustand zu ernten oder kurz nach dem vollständigen Öffnen aus einem gekauften Strauß zu verarbeiten. Wer im Garten oder in der Natur sammelt, sollte gefährdete Arten stehen lassen und ausreichend Pflanzen für die Erholung der Bestände übriglassen. Nicht nur klassische Blüten sind geeignet: Auch Samenkapseln, Früchte, Ziergräser und skurrile Zweige ergänzen Trockensträuße mit natürlichem Charme.

Vorbereitung ist alles

Damit das Trockenprojekt gelingt, werden Stiele und Blätter, die bereits welk sind, entfernt. Feuchtigkeit an den Stielen sollte mit Küchenpapier abgetupft werden, um Schimmel zu vermeiden. Für Trockensträuße im Bund empfiehlt es sich, die Pflanzen locker zu binden – entweder mit einem Gummiband oder einer Schnur, die in der Regel im Verlauf des Trocknens nachgezogen werden muss, weil die Stiele schrumpfen und sonst herausrutschen könnten.

Lufttrocknung

Am gängigsten ist das Trocknen der Blumensträuße an der Luft. Hängen Sie die frisch gebundenen Blumen kopfüber an einen trockenen, dunklen und warmen Ort, etwa in den Keller, auf den Dachboden oder in eine Speisekammer. Direkte Sonne sollte wegen des Farberhalts vermieden werden, etwas Luftzirkulation beugt Schimmelbildung vor. Je nach Blumensorte und Größe des Straußes dauert die vollständige Trocknung bis zu vier Wochen. Die Blüten sind durchgetrocknet, wenn sie bei Berührung leise rascheln. Zum Abschluss können sie mit Haarspray besprüht werden, um die Haltbarkeit zu erhöhen.



Die einfachste Trocknungsmethode ist die Lufttrocknung, bei der die Blumen kopfüber aufgehängt werden. BILD: JAYDEN WONG/UNSPLASH

Im Ofen oder mit Trocknungsmitteln

Sollte die Geduld oder der Platz fehlen, bieten sich alternative Trocknungsmethoden an. Im Ofen werden die Blumen auf Backpapier bei rund 30 bis 40 Grad Ober- und Unterhitze, bei leicht geöffneter Ofentür, für ein bis drei Stunden getrocknet. Wer Kieselgel oder spezielles Trockensalz zur Hand hat, kann auch einzelne Blumen schonend in wenigen Tagen trocknen. Auch das Pressen – etwa mit schweren Büchern und saugfähigem Papier – bewährt sich für kleine Blumen und Blätter. Wer auf der Suche nach einer unkomplizierten Methode ist, kann Hortensien übrigens auch einfach in eine Vase ohne Wasser stellen und abwarten, bis Blätter und Blüten ganz natürlich eintrocknen.

Trockenblumen lagern

Trockensträuße benötigen nach dem Arrangieren wenig Pflege. Zum sicheren Verstauen können sie lose in einem Karton an einem trockenen, milden Ort gelagert werden. Staub lässt sich vorsichtig mit dem Fön entfernen. Der Kreativität sind bei Trockenblumen kaum Grenzen gesetzt. Ob puristische Sträuße, verspielte Arrangements mit Gräsern und Samenständen oder dekorative Kränze für die Tür – selbstgemachte Trockensträuße begleiten stilvoll bis zum nächsten Blütenfrühling.

Blickdicht oder als Blütenschleier

GESTALTUNG Stauden im Großformat wirkungsvoll einsetzen

IM NORDWESTEN/GMH – Hohe Pflanzen schirmen Blicke ab und bilden Räume. Das übernehmen meist Bäume und Sträucher. Große Stauden werden für diese Funktionen selten genutzt, können sie aber zeitweise erfüllen. Geschickt eingesetzt, beleben die Riesen den Garten und lassen ihn sogar größer wirken.

Überragende Stauden mit einer Höhe von mindestens 150 cm ziehen den Blick auf sich, gliedern den Garten und machen ihn interessanter. Das könnten sie zumindest, denn bislang werden Riesen-Schuppenkopf (Cephalaria gigantea), Purpurdost (Eupatorium fistulosum) und andere hochwachsende Arten noch relativ selten gepflanzt. Das ist schade, denn sie haben nichts mit Größenwahnsinn zu tun und lassen sich gestalterisch gut integrieren. Für Erich Luer sind sie unverzichtbare Protagonisten in den Beeten. Im „Garten der Horizonte“, den er gemeinsam mit seiner Frau Maria in Heidgarten, südlich von Elmshorn, verwirklicht hat, sind sie fest verwurzelt. Die rund 8.000 qm große Anlage ist zugleich Bühne und Schaugarten für die Pflanzen, die Maria Luer in ihrer benachbarten Staudengärtnerei kultiviert. Große Stauden und Gräser spielen unter den rund 1.500 Arten und Sorten eine tragende Rolle. In den vier verschiedenen Teilen des Gartens können sie ihre volle Pracht entfalten, erzählt Erich Luer: „Dort sieht man wie sie eingewachsen und erwachsen aussehen. Wenn man sie nur in den kleinen Töpfen in der Gärtnerei sieht, kann man sich das ja gar nicht vorstellen.“ Im Schaugarten wachsen Kandelaber-Ehrenpreis (Veronicastrum virginicum) oder Fallschirm-Sonnenhut (Rudbeckia nitida) ‘Herbstsonne’ im Vollformat-Modus und beeindrucken dort mit Blütenfülle und Wuchskraft.



Auf feuchten und sonnigen Standorten bekennt die Vernonie (Vernonia crinita) gegen Ende der Saison Farbe und öffnet ihre Knospen im September und Oktober. BILD: GMH/ANDRE STADE



Mit einer Höhe von über 2 m und seinem dichten Wuchs kann der Buschknöterich (Aconogonon alpinum) 'Johanniswolke' auch als Sichtschutzpflanzung genutzt werden.

BILD: GMH/ANDRE STADE

Sichtschutz mit Stauden

So viel Ehrlichkeit muss sein: Zur Straße hin und dort, wo ganzjähriger Sichtschutz gewünscht ist, bleiben klassische Hecken die erste Wahl. Anders als Eiben oder andere Gehölze blockieren Stauden und Gräser die Blicke eben nur für einige Monate im Jahr. Wo das ausreicht, bieten sie dafür Abwechslung: Vom zarten Austrieb im Frühling, über Blüten im Sommer bis hin zu den von Raureif überzogenen Samenständen nach dem Frost wandelt sich das Bild mit den Jahreszeiten. Wer hohe Stauden zum Nachbargrundstück hinpflanzt, muss sich auch um den Grenzabstand keine Sorgen machen. Selbst aus Großstauden werden keine Giganten: Die oberirdischen Pflanzenteile bleiben den Winter überstehen, sind aber abgestorben und werden meist ab Mitte Februar bodennah abgeschnitten. Der neue Austrieb entwickelt sich jede Saison wieder aus der Basis.

Die richtigen Arten wählen

Um Sichtschutz zu bieten, sollten die Pflanzen standfest sein und die da-für ideale Höhe von 180 Zentimetern und mehr erreichen. Geeignete Kandidaten müssen allerdings nicht nur hoch wachsen, erzählt der Staudengärtner: „Für Sichtschutz brauche ich natürlich Pflanzen, die blickdicht wachsen. Der Purpurdost kann das, aber auch einige Gräser.“

Die diversen Sorten des Chinaschilfs (Miscanthus sinensis) zählen ebenso dazu wie aufrecht wachsende Riesen-Rutenhirse (Panicum virgatum) ‘Northwind’. Damit sie ihre volle Pracht entfalten, brauchen diese Arten einen möglichst sonnigen Standort.

Größe gegen Langeweile

Gestalterisch sind große Stauden und Gräser vielseitig. Bei Erich und Maria Luer ziehen sie den Blick auf sich und strukturieren die Beete. Wer auf den im Sommer voll aufgeblühten Buschknöterich (Aconogonon alpinum) ‘Johanniswolke’ blickt, kann im „Garten der Horizonte“ nicht bis zum Horizont blicken und das ist auch so gewollt. Das Ehepaar hat unterschiedlich hochwachsende Stauden so miteinander kombiniert, dass die Rabatten rhythmisch statt langweilig wirken. Nun könnte man einwenden, dass der riesige Schaugarten einfach genug Platz dafür bietet. Dabei sind die XXL-Pflanzen gerade für kleine Gärten nützlich. Letztere wirken größer, wenn sie sich nicht ganz überblicken lassen. Als Raumteiler gepflanzte Stauden und Gräser wecken Neugierde auf die dahinter verborgene Fläche und sorgen dafür, dass man die Grundstücksgrenze nicht mehr wahrnimmt.

Mit Leichtigkeit inszenieren

Im Gegensatz zu den dicht wachsenden Stauden und Gräsern lassen einige Arten Licht und Blicke passieren. Auch diese transparenten Großstauden lassen sich inszenieren, erzählt Erich Luer: „Stauden mit hellen Blüten kommen vor einem dunklen Hintergrund sehr schön zur Geltung.“ Für die Wiesenraute (Thalictrum) der Sorte ‘Elin’ oder den Großen Schuppenkopf könnten hohe Gräser oder tannengrüne Eibenhecken die Rolle einer Leinwand übernehmen. Außerdem wirken ihre langen Stiele wie ein transparenter Blütenschleier. An eine Terrasse oder einen Sitz-platz gepflanzt, gewähren sie den Durchblick in den Garten und definieren den Raum mit spielerischer Leichtigkeit.

Unkompliziert sind große Stauden und Gräser übrigens auch, unabhängig davon, ob sie transparent oder dicht wachsen. Einmal etabliert, gehören die meisten von ihnen zu den langlebigen Arten, die zuverlässig Jahr für Jahr bei wenig Aufwand für Effekte sorgen. Das größte Hindernis sie in den Garten zu pflanzen, sieht Erich Luer woanders: „Großstauden gehören nicht zum Standardsortiment im Handel. Am ehesten findet man sie in Staudengärtnereien.“ Sie sind wegen der dort möglichen Beratung ohnehin die idealen Bezugsquellen. Außerdem gehen Sie dann sicher, überhaupt die richtige Art zu erwischen. Sonnenblumen gibt es beispielsweise viele, aber die Weidenblättrige Sonnenblume (Helianthus salicifolius) ist mit ihren skurrilen Trieben und der späten Blüte im Oktober eine ganz besondere Erscheinung. Da lohnt sich ein wenig Sorgfalt beim Einkauf.

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





Ablegen gegen den Alltagsdruck

REISE Wie Hausbooturlaub zur mentalen Gesundheit beiträgt

KLEINZERLANG/PR – Der Kopf braucht Wasser – nicht WLAN. Ob Fluss, Kanal oder See: Wasser hat eine außergewöhnliche Wirkung auf unser Wohlbefinden. Es verlangsamt unser Gedankenkarussell, reduziert Stress und schafft Raum für Regeneration. Das erleben Hausbooturlauber unmittelbar: das sanfte Schaukeln des Rumpfes, das Lichtspiel auf der Wasseroberfläche, die Stille zwischen zwei Schleusen.

Wasser wird zum Anker. Das ist keine Romantik, sondern Wissenschaft. Sagt Le Boat, Europas führender Anbieter für führerscheinfreie Hausbootferien. In der wachsenden Nachfrage sieht der Spezialist einen grundlegenden Wandel in der Art, wie Menschen reisen wollen: Nicht weiter, nicht mehr, sondern bewusster und mit spürbarer Entlastung im Kopf. Bewusste Erholung und psychisches Wohlbefinden erlangen. Darum geht es immer mehr Menschen beim Thema Reisen.



Loslassen im Urlaub – immer mehr Reisende finden Erholung für den Kopf beim Hausbooturlaub. BILD: LE BOAT



Ob wie hier beim Hausbooturlaub in Irland oder bei einem Kurztrip in der Nähe - die Zeit auf dem Wasser lässt den Alltag vergessen und der Kopf wird frei. BILD: LE BOAT



Die große Freiheit erleben, auch für Bootsneulinge - nach der Einweisung am Starthafen werden sie sich schnell sicher und frei fühlen. BILD: LE BOAT

Wasser als Quelle innerer Ruhe

Hausbooturlaub kann die Antwort auf viele dieser Wünsche sein, denn er generiert eine tiefe Verbindung zur Natur und verlangsamt unseren Rhythmus. Wasser senkt den Cortisolspiegel und eröffnet Raum für geistige Erholung. Bestenfalls schaltet unser Gehirn auf „Blue Mind", wie Meeresbiologe Wallace J. Nichols jenen meditativen Zustand tiefer Ruhe und Klarheit beschrieb, den die Nähe zu Wasser auslöst. Was er wissenschaftlich beschrieben hat, beobachtet Hausbootspezialist Le Boat eindrücklich bei seinen Gästen: Schon nach wenigen Stunden auf dem Wasser verändert sich die Stimmung. Der Alltag fällt ab. Der Kopf wird frei. Wasser wird zum Ruhepol. Dass dieses Konzept überzeugt, zeigen die Zahlen: 19 Prozent der Le Boat-Gäste kehren (mehrfach) zurück an Bord – ein für Hausbooturlaub überdurchschnittlich hoher Anteil. Für Cheryl Brown, Managing Director bei Le Boat, ist das der deutlichste Beweis dafür, wie stark die Anziehungskraft des Wassers ist und wie sehr die Menschen die Wirkung auf ihr Wohlbefinden schätzen.

Fünf Gründe, warum Urlaub auf dem Wasser Erholung für den Kopf ist:

1. Kalibrierung mit der Natur

Das Tageslicht bestimmt die Reise. Reiher, Biber, Eisvögel – das Leben der Tierwelt am Ufer wird zum Taktgeber des Tages. Nach Sonnenuntergang wird nicht mehr gefahren. Wer sich darauf einlässt, merkt schnell: Der eigene Körper folgt diesem Rhythmus bereitwillig.

2. Radikale Entschleunigung

Bei durchschnittlich zehn Stundenkilometern verändert sich die Wahrnehmung von Zeit und Raum. Nicht die Anzahl der besuchten Orte zählt, sondern die Tiefe des Erlebten. Qualität schlägt Quantität. Auf dem Wasser ist das keine Phrase, sondern gelebte Realität.

3. Zeit füreinander

Auf einem Hausboot gibt es kein Ausweichen. Man navigiert gemeinsam, beobachtet das Leben auf dem Wasser, kocht zusammen. Familien, Paare, Freundesgruppen – wer wirklich Zeit miteinander verbringt, kommt sich näher. Nicht durch Programm, sondern Präsenz.

4. Begegnungen, die man nicht buchen kann

Schleusenwärter, die Geschichten aus drei Jahrzehnten erzählen. Fischer, die den besten Ankerplatz kennen. Dorfmärkte, die kein Reiseführer listet. Urlaub auf dem Wasser führt dorthin, wo das tatsächliche Leben stattfindet, abseits der Touristenströme.

5. Urlaub ohne Warteschlangen

Keine überfüllten Städte. Kein Kampf um Liegen. Kein Gedrängel am Buffet. Stattdessen endlose Wasser- und Weitblicke und die Freiheit, dort anzulegen, wo es einem gefällt. Die Länge der Reise kann selbst bestimmt werden und An- und Abreisen sind an verschiedenen Wochentagen möglich, so dass auch während der Ferien Stoßzeiten auf der Autobahn umschifft werden können. Die 18 Fahrgebiete des Anbieters in Europa sind zudem meist auch per Bahn erreichbar, wie die Mecklenburgische Seenplatte, Elsass, Burgund, Belgien oder die Niederlande.

Ohne Führerschein mit profunder Einweisung

Erklärtes Ziel bei Le Boat war es von Anfang an, Hausbooturlaub für alle zugänglich zu machen, nicht nur für erprobte Skipper. Ein Bootsführerschein oder Erfahrung sind nicht notwendig. Bootsneulinge werden sich nach der Einweisung am Starthafen schnell sicher und frei fühlen. Wer einmal abgelegt hat, versteht: Das Wasser gibt zurück, was der Alltag nimmt: Stille, Freiraum und das Gefühl, wirklich angekommen zu sein.

Ausführliche Informationen unter www.leboat.com/de.

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de
Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt
Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh
Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.
Gerichtsstand Oldenburg

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

Herbstromantik an der Costa de la Luz

REISE Andalusien zu zweit genießen – mit viel Muße und Kulinarik

CONIL DE LA FRONTERA/PR – Den Sommer im spanischen Andalusien verlängern – und das ohne Trubel. Wer für den Herbst eine Alternative zu den Balearen oder Kanaren sucht, findet beispielsweise im Adults-Only-Grupotel Conil Playa rund 40 Kilometer südlich von Cádiz einen Rückzugsort direkt am Meer. In der ruhigeren Nebensaison können Paare die Costa de la Luz bei langen Strandspaziergängen, Ausflügen in weiße Dörfer oder einer Verkostung regionaler Weine und Olivenöle erkunden.



Romantische Strandspaziergänge und Sonnenuntergänge erwarten Urlauber des Hotels Conil Playa an der Atlantikküste im Südwesten Spaniens. BILD: GRUPOTEL HOTELS & RESORTS

Weiße Perlen, Atlantikluft und andalusischer Wein

Das Hotel liegt direkt am Sandstrand des historischen Fischerdorfs Conil de la Frontera. Nach einem rund 30-minütigen Spaziergang entlang der Küste erreichen Gäste den Ortskern, wo insbesondere in der Calle Cádiz zahlreiche Restaurants und Tapas-Bars mit frischen lokalen Spezialitäten warten – darunter der für die Region typische Rote Thunfisch. Wenige Schritte entfernt eröffnet der Torre de Guzmán, ein alter Wachturm aus dem 14. Jahrhundert, einen weiten Blick über das Meer.

Wer mit dem Mietauto unterwegs ist, sollte sich auch Vejer de la Frontera nicht entgehen lassen. Das auf einem Hochplateau gelegene, weiß getünchte Dorf mit Aussicht auf die Costa de la Luz zählt zu den schönsten der Provinz Cádiz. Ausflügler bummeln entspannt durch die verwinkelten Altstadt-Gassen, bevor sie in einem der Cafés auf der Plaza de España eine Pause einlegen.

Auf dem Rückweg zum Vier-Sterne-Hotel bietet sich ein Abstecher zur Bodega Sancha Pérez an. Bei einer Führung durch das Weingut und die angeschlossene Olivenmühle erfahren Besucher, wie die Weine und Öle vom Anbau bis zur Abfüllung hergestellt werden.

Rückzugsort mit Meerblick

Stufenförmig über den Klippen errichtet, fügt sich das Hotel harmonisch in die Landschaft ein. Das Vier-Sterne-Haus richtet sich speziell an Paare und bietet sich für einen erholsamen Urlaub in der Nebensaison an. Lange Spaziergänge an der Atlantikküste laden dort zu entspannten Stunden zu zweit ein ebenso wie die Sky Bar und der Infinity-Pool auf der Dachterrasse (ggf. Aufpreis je nach Zimmerkategorie). Tipp: Dank eigener Auto- und Fahrradvermietung im Hotel erkunden Urlauber die Region bequem auf zwei bzw. vier Rädern.

Erst kürzlich hat das mallorquinische Hotelunternehmen Grupotel Hotels & Resorts seine Position in Spanien mit dem Kauf des Ocean House Costa del Sol im andalusischen Torremolinos nahe Málaga weiter ausgebaut. Somit zählen nun 48 Häuser auf den Balearen, den Kanaren und auf der iberischen Halbinsel zum Portfolio.

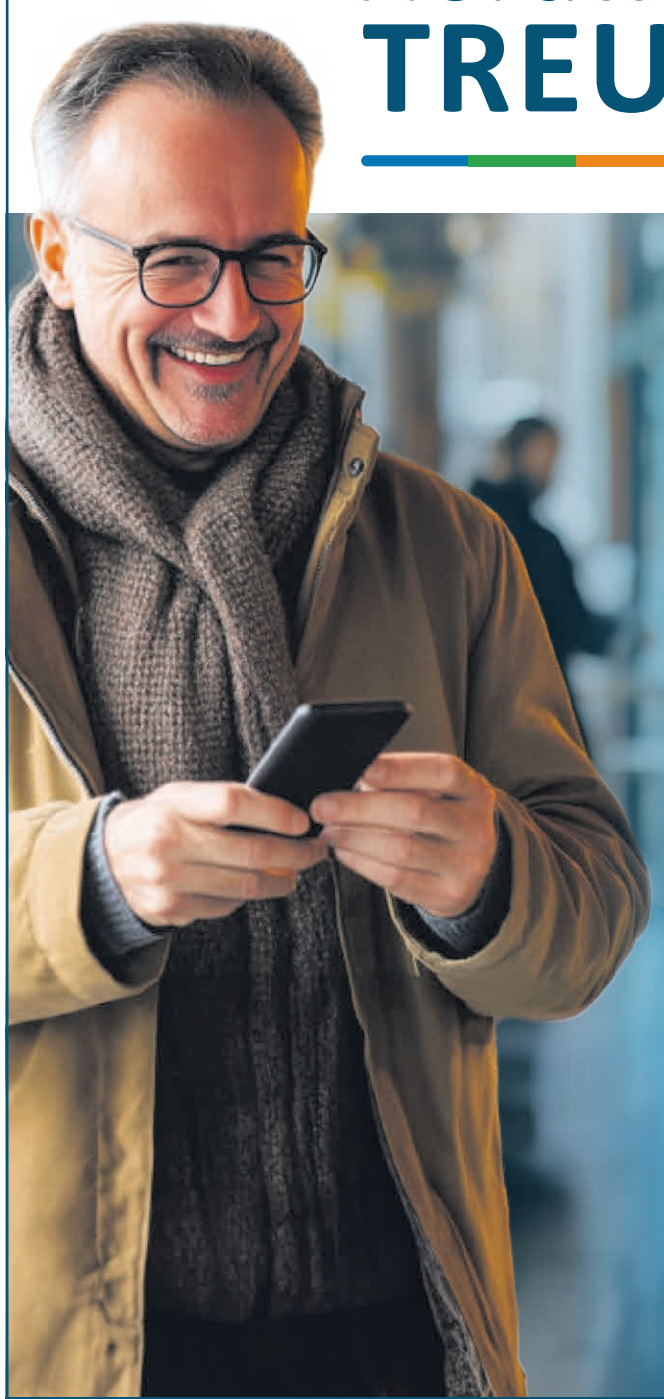
Das barrierefreie Vier-Sterne-Hotel liegt an der feinsandigen Playa de la Carihuela und verfügt über 373 moderne Suiten. Vier Pools samt Kinderbecken erstrecken sich in der Außenanlage, zudem gibt es ein Fitnesscenter. Gäste der Premium-Zimmer haben exklusiven Zugang zur Dachterrasse mit Solarium, Pool, Bar und Panoramablick übers Mittelmeer bis hin zum mehrfach preisgekrönten Yachthafen Puerto Marina.

Im Buffet-Restaurant genießen Urlauber internationale Gerichte aus vorwiegend saisonalen und regionalen Produkten, im Strandlokal „Oh Beach“ andalusische Spezialitäten wie über dem Holzfeuer gegrillte Sardinenspieße. Zusätzlich sorgen regelmäßig DJs und Live-Acts für Urlaubsfeeling. Ausgestattet mit mehreren Meeting- und Veranstaltungsräumen richtet sich das neue Ocean House Costa del Sol auch an Business-Gäste. Tipp: Die kilometerlange Strandpromenade führt vorbei am Fischerviertel bis zur Altstadt von Torremolinos, die leicht erhöht auf einer Felsklippe thront. Mehr Infos unter www.grupotel.com

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

Rechtsschutz hilft auch bei Online-Abzocke

VERSICHERUNG Verlockende Angebote in digitalen Shops



Online-Shoppen ist bequem und rund um die Uhr möglich. Wer viel auf virtuellen Marktplätzen unterwegs ist, sollte sich vorsorglich mit einer Rechtsschutzversicherung vor möglichem Ärger durch gefälschte Shopping-Websites schützen.

BILD: GRINVALDS/123RF/ITZEHOER/TXN

IM NORDWESTEN/TXN – Designer-Handtaschen, Markenbekleidung oder Hightech-Gadgets - der Wunsch, das ersehnte Produkt im Internet möglichst günstig einzukaufen, verleitet viele zum schnellen Klick auf den Bestell-Button. Doch Verbraucherschützer und Polizei warnen Schnäppchenjäger immer wieder vor gefälschten Internetseiten.

Der Onlinehandel ist inzwischen ein großer Markt für Cyberkriminelle geworden und betrügerische Fake-Shops sind oft nur schwer zu erkennen. Teilweise sind es Kopien bekannter Websites, bei denen der Originalname nur mit kleinen Sonderzeichen oder einem Buchstaben verändert wurde. Auf den ersten Blick wirken diese Seiten seriös und verleiten zum Kauf. Doch wenn Waren ungewöhnlich günstig angeboten oder nur per Vorkasse bezahlt werden können, sollten Verbraucher vorsichtig sein.

„Es ist wichtig, dass sich Käufer vor der Bestellung über den Shop oder den Anbieter informieren. Das ist im Internet recht einfach, oft wird vor Betrügern online gewarnt“, so Clemens Cichonczyk, Geschäftsführer der Itzehoer Rechtsschutzunion. „Darüber hinaus sollte man sich schon vor der Bestellung über die Rücksende-Adresse und eventuelle Kosten informieren.“

Aber Achtung: Viele Fake-Shops sind darauf ausgelegt, nach kurzer Zeit wieder abgeschaltet zu werden. Finden sich deswegen keine Bewertungen im Internet, sollte das zur Vorsicht mahnen. Generell empfiehlt es sich, auf Details zu achten. Passt der Name der Domain zu den angebotenen Waren? Was steht in der Adresszeile des Browsers? Sind die AGB in gutem Deutsch verfasst oder schlecht übersetzt? Sogar Gütesiegel wie „Trusted Shop“ können gefälscht sein - deswegen sollte geprüft werden, ob das Siegel auch mit der entsprechenden Seite verlinkt ist.

Eine gute private Rechtschutzversicherung hilft beim weltweiten Handel in der digitalen Welt. Sie schützt selbst bei versteckten Abo-Fallen und greift auch dann, wenn beispielsweise die minderjährige Tochter unerlaubt Daten heruntergeladen hat oder der Ehepartner sich in sozialen Medien gegen Hassattacken wehren muss.

Weitere Informationen gibt es online unter der Website der Versicherung www.itzehoer.de.



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.

Streit mit Vermieter kann Tausende Euro kosten

MIETRECHT SICHERN Warum eine Rechtsschutzversicherung wichtig ist

IM NORDWESTEN/TXN – Streit um die Nebenkostenabrechnung, eine Eigenbedarfskündigung, Mängel in der Wohnung oder Probleme mit der Rückzahlung der Mietkaution - wer zur Miete wohnt, kennt diese Herausforderungen. Wenn dadurch ein Konflikt mit dem Vermieter entsteht, ist das nicht nur belastend, sondern kann auch hohe Kosten verursachen, insbesondere wenn der Fall vor Gericht landet. Schnell summieren sich die Ausgaben für Gericht und Anwälte auf mehrere tausend Euro.

Ein häufiger Grund für Streitigkeiten ist die Nebenkostenabrechnung. Denn nicht alle Betriebskosten dürfen auf die Mieter umgelegt werden. Zu den umlagefähigen Kosten zählen typischerweise Ausgaben für Müllentsorgung, Wasser, Abwasser, Straßenreinigung oder Hausmeisterdienste. Für Instandhaltungskosten, wie das Streichen der Fassade oder Reparaturen, müssen Vermieter allein aufkommen. Auch Verwaltungskosten oder Versicherungsprämien dürfen nicht auf die Mieter übertragen werden. Modernisierungsmaßnahmen, die beispielsweise die Energieeffizienz verbessern, können hingegen in gewissem Umfang auf den Mieter umgelegt werden, müssen jedoch im Vorfeld angekündigt und begründet werden.



Welche Rechte haben Vermieter? Was darf in den Betriebskosten enthalten sein? Juristische Streitigkeiten wegen sogenannter Mietsachen sind recht häufig. Eine Rechtsschutzversicherung hilft dabei, die eigenen Ansprüche unabhängig vom Kontostand durchsetzen zu können.

BILD: PHUSHUTTER/ADOBESTOCK/ITZEHOER/TXN

Manche Konflikte lassen sich durch ein Gespräch lösen. Doch wenn dies nicht gelingt, wird es oft teuer. „Bei einem Streitwert von 2.500 Euro können über zwei Instanzen schnell bis zu 5.000 Euro Kosten entstehen“, warnt Clemens Cichonczyk, Geschäftsführer der Itzehoer Rechtsschutzunion. 2025 könnten die Gebühren sogar noch weiter steigen -Kostensteigerungen bis neun Prozent sind geplant. Für viele Verbraucher wird es dann noch schwerer, ihre Rechte durchzusetzen.



Rechtliche Fragen rund um Mietverhältnisse sind häufig – eine Rechtsschutzversicherung unterstützt Mieter und Vermieter dabei, ihre Ansprüche im Streitfall durchzusetzen.

BILD: PRAVINRUS/ADOBESTOCK/ITZEHOER/TXN

Daher raten Experten Mietern, frühzeitig eine Rechtsschutzversicherung abzuschließen. Diese sollte individuell auf die Bedürfnisse zugeschnitten sein und wichtige Leistungen umfassen. Empfehlenswert ist eine rund um die Uhr verfügbare telefonische Rechtsberatung, um jederzeit schnelle juristische Unterstützung zu erhalten. Zudem bieten viele Versicherer kostenlose Mediation, um Konflikte außergerichtlich zu lösen, was Zeit und Geld spart. Auch Vertragsprüfungen gehören oft zum Leistungspaket, um rechtliche Unsicherheiten bereits im Vorfeld zu klären. Fazit: Es lohnt sich, auf die Details zu achten, um im Ernstfall optimal abgesichert zu sein.

Weitere Informationen unter www.itzehoer.de.



Kürbisgetränke einfach selbst machen

REZEPT-TIPP Herbstlicher Genuss mit gesundheitlichem Plus

IM NORDWESTEN/BZFE – Der Herbst ist die perfekte Zeit, um Kürbis nicht nur als Suppe oder Ofengemüse, sondern auch als Zutat für Getränke zu entdecken. Ob als wärmender Milchkaffee, erfrischender Smoothie oder belebender Shot – Kürbisgetränke bringen Abwechslung ins Glas und punkten mit ihrem Aroma. Besonders eignen sich Hokkaido- oder Butternut-Kürbisse für die Getränke, da sie von Natur aus süßlich und aromatisch sind. Die Zubereitung ist einfach: Kürbis waschen, gegebenenfalls schälen, in Würfel schneiden, weichkochen und pürieren.



Ein Kürbis-Smoothie aus gekochtem Kürbis bietet zahlreiche Variationsmöglichkeiten.

BILD: PIXABAY



Nicht nur an Halloween lecker: ein Pumpkin Spice Latte.

BILD: PIXABAY

Pumpkin Spice Latte

Ein Pumpkin Spice Latte vereint den süßlichen Geschmack von Kürbispüree mit Gewürzen wie Zimt, Muskat, Nelken und Kardamom. Für die typische Gewürzmischung einfach zwei Teile Zimt und je ein Teil Muskat, gemahlene Nelken und Kardamom vermischen. Für den Latte zwei Esslöffel Kürbispüree mit heißer Milch oder Haferdrink verrühren, einen halben Teelöffel der Gewürzmischung sowie einen Espresso hinzufügen und alles aufschäumen. Etwas Süße und ein rundes Aroma erhält man, wenn man vor dem Verrühren mit der Milch, einen Teelöffel Ahornsirup oder Honig sowie eine Prise Vanillemark zum Kürbispüree zufügt. Zur Dekoration kann man den Milchkaffee mit einer Prise Zimt oder Muskat bestäuben. Geröstete Kürbiskerne oder Kokosraspeln sorgen nicht nur für den Knusper-Effekt, sondern sind auch ein optisches Highlight.

Kürbis-Smoothie

Ein Kürbis-Smoothie aus gekochtem Kürbis bietet zahlreiche Variationsmöglichkeiten. Dafür alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren bis eine cremige Konsistenz entsteht. Für eine herbstliche Note eignen sich Apfel oder Birne, eine Prise Zimt und Kardamom oder Piment und Sternanis mit Hafer- oder Mandelmilch. Wer es lieber fruchtig mag, probiert das Kürbis-Mixgetränk mit Beeren, Joghurt und Honig. Mit Kokosmilch und Ananas oder Mango bekommt der Smoothie eine exotische Note. Doch nicht nur süße und exotische Varianten sind möglich: Eine grüne Variante gelingt mit Babyspinat, Apfel und Ingwer. Erfrischend wird der Smoothie mit Gurke, Minze und Zitronensaft. Kürbis mit Möhre und Orange oder Trauben, einer Prise Pfeffer und frischen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Gartenkresse schmeckt herzhaft-würzig und sättigt als Zwischenmahlzeit.

Kürbis-Ingwer-Shot

Schneller lässt sich ein Kürbis-Ingwer-Shot zubereiten: Frisch gepresster Kürbissaft aus dem Entsafter mit geriebenem Ingwer, etwas Zitronensaft und einer Prise Kurkuma mischen. Die Kombination aus den Inhaltsstoffen des Kürbisses, dem Vitamin C der Zitrone und der entzündungshemmenden Wirkung von Ingwer und Kurkuma kann das Immunsystem auf natürliche Weise unterstützen.

Doch Kürbis schmeckt nicht nur lecker, sondern bietet auch viele Nährstoffe bei wenig Kalorien. Besonders sticht der Gehalt an Beta-Carotin hervor, einer Vorstufe von Vitamin A. Der natürliche Pflanzenfarbstoff, der vor allem in Hokkaidokürbissen steckt, kann als Antioxidanz Körperzellen vor freien Sauerstoff-Radikalen schützen.

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

ADAC-Test 2026: Viele Winterreifen fallen durch

MOBILITÄT 32 Reifen aus zwei Größenkategorien im Test / Über die Hälfte der Kleinwagen-Reifen nicht empfehlenswert

IM NORDWESTEN/PM – Winterreifen gibt es viele, aber nur wenige Produkte sind wirklich gut. Das zeigt der ADAC Winterreifentest 2026, bei dem 32 Produkte aus zwei verschiedenen Reifengrößen getestet wurden: Die Dimension 185/65 R15 ist besonders bei Kleinwagen vertreten, die Größe 225/50 R17 passt dagegen zu vielen Mittelklassewagen. Alle Reifen durchliefen das übliche Procedere aus Fahr- und Bremsprüfungen auf trockener, nasser, sowie schnee- und eisbedeckter Fahrbahn. In die Bewertung flossen zudem Umweltfaktoren wie die prognostizierte Laufleistung, der Reifenabrieb und die Effizienz ein.



Ein guter Winterreifen zeigt möglichst ausgewogene und gute Fahrleistungen auf verschiedenen Untergründen. BILD: ADAC/MARC WITTKOWSKI

Viele Kleinwagenreifen enttäuschen

Bei den Kleinwagenreifen legen die Ergebnisse nahe, dass diese Dimension bei den Herstellern nicht so stark im Fokus steht wie andere Reifengrößen. Nur zwei Produkte erreichen das Gesamturteil „gut“, wobei der Continental WinterContact TS 870 mit 2,2 die beste Bewertung im gesamten Testfeld einfährt. Er zeigte ausgewogene und durchweg gute Leistungen auf allen Untergründen und eine ordentliche Umweltbilanz. Der Michelin Alpin 7 auf dem zweiten Platz (Gesamturteil 2,5) überzeugt mit einer guten Fahrsicherheit und zeigt lediglich leichte Abstriche beim Handling auf Schnee. Gravierend ist dagegen die Tatsache, dass gleich neun der 16 getesteten Kleinwagenreifen nicht empfohlen werden können. Drei (Sunny Winter-max NW611, Atlas Polarbear HP und Rockblade Rock 868S) sind in der Fahrsicherheit sogar so schwach, dass sie nicht über ein „mangelhaft“ in der Gesamtnote hinauskommen.

Bei der prognostizierten Laufleistung zeigte sich zudem, dass Autofahrer an einigen Winterreifen für Kleinwagen nur kurze Freude haben werden. Die Kleinwagenreifen kommen im Schnitt auf eine prognostizierte Laufleistung von rund 31.000 Kilometern, am unteren Ende der Bewertung landet der Bridgestone mit mageren 22.000 Kilometern. Zum Vergleich: Die Reifen für Mittelklassewagen haben im Schnitt eine erwartbare Laufleistung von über 45.000 Kilometern.

Mittelklasse-Reifen mit Licht und Schatten

Insgesamt sind die Ergebnisse in der Dimension 225/50 R17 etwas besser ausgefallen: Die Spitze des Testfelds erreicht der Pirelli Cinturato Winter 3 mit einem Gesamturteil von 2,2. Besonders auf nasser Fahrbahn zeigte das italienische Fabrikat eine starke Performance, die nicht weit von der Bestnote „sehr gut“ entfernt ist. Nur knapp dahinter landet abermals der WinterContact TS 870 von Continental (Gesamturteil 2,3). Auch die Reifen von Goodyear und Michelin verdienen sich eine gute Gesamtbewertung.

Dennoch gibt es auch unter den Reifen für Mittelklassewagen negative Ausreißer. Hier sind es sechs von 16 Reifen, die als mangelhaft eingestuft werden müssen. Der gemeinsame Schwachpunkt dieser Reifen ist mangelnde Ausgewogenheit. In mindestens einer Fahrkategorie sind die Leistungen der Reifen so schlecht, dass sie als sicherheitsrelevant einzustufen sind. Besonders bei einigen günstigeren Produkten zeigt sich dieser Zielkonflikt: Guten Leistungen auf einer Fahrbahnoberfläche stehen teilweise gravierende Defizite auf anderen Fahrbahnoberflächen gegenüber.

Autofahrer sollten bei der Wahl des Winterreifens ihre eigenen Bedürfnisse und das eigene Fahrprofil berücksichtigen. Vielfahrern rät der ADAC, dass sie neben einer guten Fahrsicherheitsbewertung auch auf eine hohe prognostizierte Fahrleistung und geringen Abrieb achten sollten. Ein Winterreifen muss dann getauscht werden, wenn er entweder zu alt (ADAC Empfehlung: nicht älter als acht Jahre) oder das Profil abgefahren ist. Aktuelle Untersuchungen des Mobilitätsclubs zeigen, dass die Leistungsfähigkeit von Winterreifen mit abnehmender Profiltiefe nachlässt. Der ADAC empfiehlt deshalb, Winterreifen bei weniger als vier Millimetern Profiltiefe rechtzeitig zu ersetzen. Alle Testergebnisse auf einen Blick unter adac.de.

Vorkochen, einfrieren, Zeit sparen

KÜCHENTIPP So lassen sich Ackerbohnen, Körnererbsen, Süßlupinen und Sojabohnen bevorraten

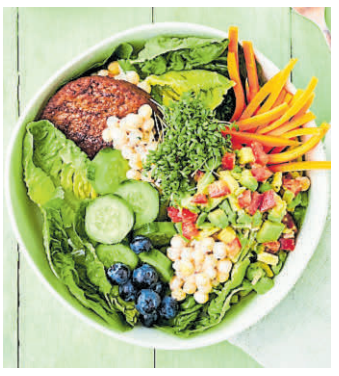
IM NORDWESTEN/DJD – Einmal kochen und mehrmals davon profitieren: Wer Hülsenfrüchte in größeren Mengen vorbereitet, hat auch an stressigen Tagen schnell etwas Gutes auf dem Teller. Ackerbohnen, Körnererbsen, Süßlupinen und Sojabohnen lassen sich gut vorkochen, einige Tage im Kühlschrank aufbewahren oder portionsweise einfrieren. Getrocknet sind sie zudem lange lagerfähig.



Vorgekochte Hülsenfrüchte aus dem Vorrat machen die Alltagsküche einfacher. Zum Beispiel als schnelle Basis für ein aromatisches Körnererbsen-Dal mit Tomaten und Süßkartoffeln. BILD: DJD/UFOP/ANDREA THODE

Clever vorkochen und portionieren

Wer im mitunter stressigen Alltag wertvolle Zeit sparen möchte, kocht direkt größere Mengen auf einmal. Gekochte Körnerleguminosen lassen sich sehr gut für einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Noch praktischer ist das Einfrieren. In passenden Portionsbehältern oder Gefrierbeuteln verpackt, sind sie im Tiefkühlfach bis zu sechs Monate haltbar. Tipp: Bereits die Portionsmengen einfrieren, die später für ein Gericht benötigt werden. So lassen sich Suppen, Salate, Aufstriche oder Bratlinge schnell ergänzen, ohne die Hülsenfrüchte jedes Mal erneut einweichen und kochen zu müssen.



Schnell kombiniert: Vorgekochte Hülsenfrüchte aus der Vorratsküche machen Bowls im Alltag besonders unkompliziert und liefern eine vielseitige pflanzliche Basis. BILD: DJD/UFOP/ANDREA THODE

Tipps zur Zubereitung

Vor der Zubereitung sind lediglich einige wenige Kniffe zu beachten. Getrocknete Körnerleguminosen werden zunächst gründlich unter fließendem Wasser gewaschen und im Anschluss für acht bis zwölf Stunden in der dreifachen Menge Wasser eingeweicht. Nach dieser Ruhezeit wird das Einweichwasser abgegossen, und die Hülsenfrüchte werden ein weiteres Mal gründlich abgespült. Gekocht werden sie schließlich in frischem, gesalzenem Wasser. Je nach Sorte variiert die Kochzeit zwischen 15 Minuten und zwei Stunden. Anders verhält es sich mit geschälten Körnerleguminosen. Diese müssen vorher nicht eingeweicht werden und können nach dem Waschen direkt gegart werden. Ungeschälte, getrocknete Körnerleguminosen lassen sich problemlos bis zu 18 Monate lang aufbewahren. Sind sie bereits geschält, verkürzt sich die Lagerzeit auf etwa sechs Monate.

Praktisch für spontane Mahlzeiten

Wer bereits gekochte Portionen eingefroren hat, kann sie bei Bedarf direkt weiterverarbeiten, etwa für Suppen, Salate, Pürees, Aufstriche oder Bratlinge. So verbindet sich eine langfristige Vorratshaltung mit einer unkomplizierten Küche im Alltag. Unter www.dieviervonhier.eu etwa finden sich weitere Tipps zur Zubereitung und vielfältige Rezeptideen.



RÄUMUNGSVERKAUF

Auf alle Artikel bis 30 % Rabatt!

Holzzäune | Doppelstabmattenzäune | Kanthölzer | Fußbodenbretter | Kinderhäuser | Schaukeln

WPC Zaun Amerika



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

~~139,-~~ - 50 %

69,-

Fußbodenbretter Holz



- 62 %

Preise pro Meter
28x145
2,33 €
20x145
2,05 €
Längen: 200, 300, 400, 500

Kanthölzer 9x9 + 7x7



Preise pro Meter
7 x 7 **3,10**
9 x 9 **4,99**
Längen: 180, 210, 24
270, 300, 400, 500

Bretterzaun Titus

retterzaun 3x Querriegel Imprägniert gerade 180x180



gerade + rund

- 36 %

~~62,49 €~~
39,99

Rankgitter 180x180



~~59,99 €~~
- 41 %
34,99

Pfostenkappen



90x90 + 70x70
verzinkt
- 75 %
~~1,99 € - 75 %~~
0,49

Weinfass 225 l



Original Weinfass
Eichenholz
Höhe 75 cm
Durchmesser 75 cm
- 61 %
~~179,- €~~
69,-

Kinderhaus Daniel

220x234x220
Mit Schlafebene im Innenraum + Fenser Acryl
Vorgefertig



- 66 %
~~599,-~~
199,-

Kinderhaus Tobi

Breite 180
Tiefe 268
Höhe 303



- 43 %
~~699,-~~
399,-

Kinderrutsche



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

- 85 %
~~69,99 €~~
10,-

Sofort Abholbar!

10.000 Palisaden



8x50 KDI
~~1,59 €~~
- 87 %
0,20

2000 Baumpfahl



10x250 KDI
~~8,99 €~~
- 55 %
3,99

1000 Beetrollis

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



- 77 %
~~8,99 €~~
1,99

Alle Angebote nur so lange der Vorrat reicht! Irrtümer vorbehalten!

28.09.2026

Der Holzhammer

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