buss

KÜCHE KAUFEN, EINKAUF GESCHENKT

Jetzt bis zu
1200€
Combi-Gutschein*
sichern



*Gültig für Pluskarten-Kunden und die, die es werden möchten. Gilt nur auf Neuaufträge. Die Höhe des Combi-Einkaufsgutscheins ist abhängig vom Auftragswert (max. 1200€) und in jedem Combi-Markt einlösbar. Keine Barauszahlung und nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Alle weiteren Details auch unter buss-wohnen.de/aktion. Gültig bis 21.12.2026

Auftragswert Küche	Einkaufsgutschein
ab 4.000€	250€
ab 9.000€	500€
ab 12.000€	700€
ab 17.000€	1000€
ab 20.000€	1200€

buss-wohnen.de



MÖBEL BIS ZU 40% reduziert



SESSEL [1160004304]
Bezug Stoff Magnum cognac, 100% Polyester, mit Kontrastnaht, Metallfuß silberfarbig, B/H/T ca. 84x106x87 cm.

~~1199.–~~
899.–

300€ sparen!

tw **trendwohnen**

1| BOXSPRINGBETT
Bezug Feincordoptik grün, 100% Polyester, Füße Metall schwarz, B/H/T ca. 185x111x211 cm, Liegefläche ca. 180x200 cm, inkl.Bettkasten, ohne Zierkissen und Plaid.

2| NACHTKONSOLE
[38920044] Front/Korpus kaschmir/Spiegel, Griffe schwarz, B/H/T ca. 46x61x42 cm.



300€ sparen!

Online-Code: 3892004301

~~79.–~~
59.–

1| BOXSPRINGBETT
~~1299.–~~
999.–



tw

ECKKOMBI
mit Liegefunktion, Microfaser 100% Polyester, Schenkelmaß ca. 250x212 cm, Liegefläche ca. 140x200 cm, ohne Zierkissen.

180€ sparen!

Online-Code: 50010019

~~1079.–~~
899.–

40% sparen!

WOHNLANDSCHAFT
Bezug Stoff Amira silver, 100% Polyester, Metallfuß schwarz, best. aus: Canapé mit Armteil links, 2,5-Sitzer-Anbauelement und 1,5-Sitzer-Kombielement mit Anstellhocker rechts, Schenkelmaß ca. 179x333x220 cm.

WOHNLANDSCHAFT
~~3499.–~~
2099.–



Online-Code: 1127000109

Mehr Produkte finden Sie unter:
buss-wohnen.de

Alle Preise in Euro.
Gültig bis zum 23.11.2026

buss

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Wesermarsch
www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-8299
14. November 2026 | 46. KW | 31. Jahrgang

PERSONAL-KAUF
FINALE!
BIS ZU 30%
SHOPPING ZU MITARBEITER-KONDITIONEN
maschal
MEINE MÖBELSTADT

Herbstlicher Veranstaltungsreigen

Auch in dieser Woche gibt es viele interessante Events in der Region

IM NORDWESTEN. Was mache ich dieses Wochenende nur wieder mit den Kindern? Damit Sie sich nicht den Kopf zerbrechen, hat das Team der NWZ-Familienwelt für Sie ein paar Veranstaltungstipps von Emden über Brake, Friesoythe und Oldenburg bis Wildeshausen herausgesucht. Hier sind unsere Empfehlungen für die Zeit bis zum 22. November.



Auch im Herbst ein Erlebnis: Der schier endlose Sandstrand und die Blockbohlenwege durch die Spiekerooger Dünen laden zu entspannten Spaziergängen ein. FOTO: FRANK BRÜLING

OLDENBURG

Samstag, 14. November, bis Dienstag, 24. November: 52. Oldenburger Kinder- und Jugendbuchmesse KIBUM - das vielfältige Programm mit Lesungen, Workshops, Ausstellungen und mehr ist online zu finden unter kibum.de
Samstag, 14. November, und Sonntag, 15. November, jeweils ab 10 Uhr: Markt für Handgemachtes und Design Herbst 2026 in der Weser-Ems-Halle, Europaplatz 12
Samstag, 14. November, 11 Uhr: „Nicht auf Reise, kleine Meise? Vögel im Winter" Führung und Workshop im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 7,50 Euro, Anmeldung vorab notwendig
Sonntag, 15. November, 11 Uhr: Zwergenbörse „Rund ums Kind" in der Kita St. Josef, Westerholtsweg 68
Sonntag, 15. November, 16 Uhr: „Punkt punkt komma strich" – Stück für Kinder von 3 bis 8 Jahren und Erwachsene im Theater Wrede, Klävemannstraße 16; Tickets ab 10 Euro online erhältlich unter theater-wrede.reservix.de
Sonntag, 22. November, 16 Uhr: „Die Geschichte vom Wal und dem Meer" - Stück für Kinder von 3 bis 7 Jahren und Erwachsene in Theater Wrede

AMMERLAND

Mittwoch, 18. November, 16 Uhr, Rastede: „Freiheit ... du große Wundertüte" Musikalische Bilderbuch-Lesung für Kinder ab 5 Jahren in der Gemeindebücherei „Villa Wächter", Oldenburger Straße 256
Freitag, 20. November, 16 Uhr, Wiefelstede: Bundesweiter Vorlesetage mit Bücherflohmarkt im Mehrgenerationenhaus Casa, Am Marktplatz 1
Samstag, 21. November, 20 Uhr, Augustfehn: „Back to Blondie" – Blondie-Tributeband live in der Eisenhütte. Karten unter nordwest-ticket.de und an der Abendkasse

OSTFRIESLAND

Samstag, 14. November, 16 Uhr, Holtrop: Kleiderbörse für Kinderkleidung und Spielzeug in der Sporthalle des TSV Holtrop, Mühlenweg 5
Samstag, 14. November, 16 Uhr, Emden: Ottos Lesestunde – Otto liest „Karl, der kleine Ottifant" in der Nordseehalle Emden, Früchteburger Weg 17-19; Tickets online erhältlich unter reservix.de
Sonntag, 15. November, 14 Uhr, Norden: „Shaun das Schaf" - Kino im Theater Norden, Osterstraße 50; Eintritt: 7 Euro
Samstag, 21. November, 16 Uhr, Aurich: Bouldernacht für Kinder bei Kluntje Boulderhalle Aurich, Weddigenstraße 5

Sonntag, 22. November, 15 Uhr, Norden: „Pumuckl und das große Missverständnis" Kinderkino in der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Uffenstraße 1

FRIESLAND / WILHELMSHAVEN

Samstag, 14. November, 10 Uhr, Wilhelmshaven: Weihnachtlicher Basar im Nachbarschaftstreff Inselviertel, Borkumstr. 17
Freitag, 20. November, Jever: Vorlesetag in der Stadtbücherei Jever, Petersilienstraße 1
Samstag, 21. November, 11 Uhr, Friedeburg: „Lieselotte lauter" Lesung mit Autor Alexander Steffensmeier für Kinder ab 4 Jahren in der Mediothek Friedeburg

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 14. November, und Sonntag, 15. November, jeweils ab 11 Uhr, Hude: Kreativmarkt „Crea Divas" in der Begegnungsstätte Kulturhof, Parkstraße 106
Samstag, 14. November, 18.30 Uhr, Kirchhatten: Bummellaternenumzug für Kinder in Kirchhatten, Treffpunkt am Schützenhof, Dingsteder Str. 27
Montag, 16. November, Hatten: Besuchernachmittag im Malteser Kindergarten, Bümmersteder Str. 37; Anmeldung vorab notwendig
Samstag, 21. November, 11 Uhr, Ganderkesee: Winterzauber 2026 in der Katenkamp-Schule, Pestalozzistraße 3-4
Samstag, 21. November, 18 Uhr, Wildeshausen: „Mit der Taschenlampe durch die Geschichte" Kinderführung für Kinder ab 6 Jahren im Urgeschichtlichen Zentrum, Huntestraße 47; Anmeldung vorab notwendig

WESERMARSCH

Samstag, 14. November, und Sonntag, 15. November, Rodenkirchen: Kunst und Hobby 2026 – Ausstellung in der Markthalle von Rodenkirchen, Am Markt 7; Samstag von 13 bis 17 Uhr, Sonntag von 11 bis 17 Uhr; Eintritt: 2 Euro, Kinder unter 14 Jahren frei
Samstag, 21. November, 11 Uhr, Ovelgönne: Weihnachtsbasar Ovelgönne im Handwerksmuseum; Breite Str. 27

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

Schauen Sie herein! Unser freundliches Team ist für Sie da und berät Sie gern fachgerecht.
mode w
ZIEHT JEDEN AN!
Bardenfleth 46 | 26931 Elsfleth
Mo-Fr 9.30-18.30 | Sa 9.30-16 Uhr
04485-252 | www.mode-w.de
Über 200 kostenlose Parkplätze



bund-niedersachsen.de/65-jahre

Lassen Sie sich von unserem
Weihnachtsdorf im Butjadinger Tor
verzaubern!
Start am 23.11. -23.12.2026
Täglich ab 15 Uhr – Eintritt kostenlos!
Ein Erlebnis für die ganze Familie in einzigartiger Atmosphäre!
BUTJADINGER TOR
Butjadinger Tor GmbH & Co. KG
Butjadinger Straße 62 - 73 | 26954 Nordenham
www.butjadinger-tor.de
Anzeige ausschneiden und für 1 Glühwein oder 1 Softgetränk (0,2 l) einlösen!
Keine Barauszahlung möglich
Einlösbar bis 23.12.26

Superpreis
Kinderhaus TOBI

mit Sandkasten, Holzleiter, Geländer
Breite ca. 180, Höhe ca. 303, Tiefe ca. 268
799,- 50 % Reduziert
399,-

RÄUMUNGSVERKAUF

10,-
230 cm
Auf alle Artikel bis 50 % Rabatt!
Haustürvordach
- 40 % Rabatt
Alu pulverbeschichtet mit 8,7 mm Glas (2. Wahl)

150x100	669,-	401,-	250x100	883,-	530,-
150x125	724,-	434,-	250x125	966,-	579,-
150x150	778,-	467,-	250x150	1.049,-	629,-
150x175	845,-	507,-	250x175	1.140,-	684,-
150x200	890,-	534,-	250x200	1.217,-	730,-
225x100	842,-	505,-	300x100	1.014,-	608,-
225x125	920,-	552,-	300x125	1.115,-	669,-
225x150	998,-	599,-	300x150	1.215,-	729,-
225x175	1.085,-	651,-	300x175	1.321,-	792,-
225x200	1.156,-	694,-	300x200	1.420,-	852,-


Lieferbar in Anthrazit + Weiß
Beispiel 225 x 125 cm 920,- 552,-

Superpreis
kesseldruckimprägniert
Vorgartenzaun
180x100
24,99
10,-


Superpreis
Farbe grau
Vorgartenzaun
180x90
29,99
13,99


Der Holzhammer
Eine Marke der Terrasse2000 GmbH.
Brombeerweg 41, 26180 Rastede
Telefon: 04402 86 33 766 | www.der-holzhammer.de
Mo. bis Fr. 8:30 - 17:00 Uhr | Sa. 9-13 Uhr
Anzeige: 10.11.26 Alle Preis inkl. MwSt.

Weinfass

Original Weinfass Eichenholz
225 Liter
60 % Reduziert
179,00 €
69,- €

Die Wichtigkeit unserer Gärten

Was die Pflanzen im Garten alles leisten

IM NORDWESTEN. „Private Gärten leisten einen unverzichtbaren Beitrag zur Biodiversität, bieten multifunktionale Pflanzen und fördern nachweislich die menschliche Gesundheit." Dr. Michael Henze vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL) stellt mit diesem Statement gleich drei zentrale Themenfelder vor, die die Bedeutung des privaten Grüns unterstreichen – und von denen viele Gartenbesitzende gar nichts wissen.

Rund 17 Millionen Hausgärten gibt es in Deutschland – große, kleine, einige mehr, andere weniger gepflegt, mal sehr intensiv und vielfältig bepflanzt, mal mit eher einfachen Rasenflächen. Je nach den persönlichen Erwartungen und Wünschen, aber auch unterschiedlichen Nutzungsformen und nicht zuletzt Budgets ihrer Besitzenden sind private Gärten sehr unterschiedlich. Dr. Michael Henze: „Gerade die Verschiedenartigkeit privater Gärten kann zur biologischen Vielfalt beitragen: Unterschiedliche Strukturen und Bepflanzungen bieten verschiedenen Tier- und Pflanzenarten Lebensräume. Als sogenannte ‚Trittsteinbiotope' können Gärten zudem dabei helfen, Entfernungen zwischen größeren Kernlebensräumen zu überbrücken." Private Gärten sind hier von besonderer Bedeutung, denn im Gegensatz zu großflächigen landwirtschaftlichen Monokulturen zeichnen sie sich durch eine



Bepflanzte Beete, windabweisende und schattenspendende Hecken und große Gehölze sind wichtige Trittsteine im Biotopverbund und bieten den Raum für erholsame Stunden im Garten.

FOTO: GPP/BGL



Je nach den persönlichen Erwartungen und Wünschen, aber auch unterschiedlichen Nutzungsformen und nicht zuletzt Budgets sind private Gärten sehr unterschiedlich.

FOTO: GPP/BGL

außergewöhnlich hohe Pflanzenvielfalt auf relativ kleinem Raum aus. Die Vielfalt an Strukturen – von Staudenbeeten über Hecken und Gehölzpflanzungen bis hin zu kleinen Teichen – schafft zahlreiche wertvolle Mikrolebensräume. Je mehr solcher unterschiedlichen Lebensräume vorhanden sind, umso mehr Arten finden hier Nahrung, Nistmöglichkeiten und Schutz. Verschiedene heimische Pflanzen wie die Kornelkirsche (Cornus mas), die Felsenbirne (Amelanchier) oder der Wilde Apfel (Malus sylvestris) bieten Insekten Nahrung und dienen Vögeln als Brutstätte. Eine Vielzahl an Stauden und Gräsern, Bodendeckern, Kleingehölzen und auch Exoten tragen zu der Vielfalt bei, die den eigenen Garten ganz nebenbei zum Naturerlebnisraum machen. Dr. Michael Henze: „Deshalb achten wir bei der Gartenplanung, -anlage und -pflege immer auch auf die Gärten im direkten Umfeld und entwickeln in Abstimmung mit den Gartenbesitzenden die Flächen vor und hinter dem Haus hin zu mehr Vielfalt."

Viele Gehölze erfüllen im Garten gleich mehrere Funktionen: Vordergründig betrachtet sollen sie natürlich ästhetisch ansprechend sein, aber darüber hinaus dienen sie als Sicht- und Windschutz, bieten gleichzeitig wertvollen Lebensraum für die Tierwelt und sie können noch mehr. Dr. Michael Henze erläutert: „Eine naturnahe Hecke aus heimischen Sträuchern filtert Staub, dämpft Lärm und bildet ein günstiges Kleinklima, während sie Vögeln und Insekten Schutz und Nahrung bietet. Vielen ist gar nicht bewusst, welchen Mehrfachnutzen sie mit der Auswahl ihrer Gartenpflanzen erreichen können." Beispielhaft nennt er den Feuerdorn (Pyracantha). Das immergrüne Gehölz bietet ganzjährigen Sichtschutz, attraktive Blüten für Insekten und leuchtende Beeren als Vogelnahrung im Winter. Dr. Michael Henze: „Im Vergleich zu verschiedenen immergrünen Koniferen oder Kirschlorbeer können blühende und fruchtende Sträucher heimischen Tierarten ein vielfältigeres Nahrungsangebot und zusätzliche Lebensräume bieten." Nicht zu unterschätzen ist auch die positive Wirkung von Gärten auf das Mikroklima: Hier kann Wasser versickern, während Boden und Pflanzen durch Schattenwurf und Verdunstung aktiv kühlend wirken.

Der eigene Garten ist für Viele ein zentraler Ort für die psychische und physische Regeneration. Verschiedene deutsche und internationale Studien belegen die positive Wirkung von Naturerfahrung auf Stimmung und Konzentration des Menschen: Sie schafft Kontrasterlebnisse und ermöglicht Stressabbau durch umfassende psychische und emotionale Entspannung. Natürliche Reize und die Stimulation der Sinne können Menschen helfen, vom Alltag abzuschalten und Abstand zu Problemen zu gewinnen. Dr. Michael Henze: „Viele Menschen erleben diese positiven Effekte eher unbewusst, mit einer guten Gartengestaltung lassen sich diese Effekte aber auch bewusst steigern. Duftende Kräuter entlang der Gartenwege oder an der Terrasse, blühende Beete, die auch von drinnen wahrgenommen werden, das Rauschen eines Gräsersolitärs im Vorgarten, Weinreben oder Kiwis entlang einer Pergola, die zum Naschen einladen … es sind oft kleine Dinge, die eine große Wirkung entfalten." Weitere Informationen zu verschiedensten Pflanzen- und Gartenthemen finden sich auf

www.mein-traumgarten.de

QUELLE: GPP/BGL

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

GESCHÄFTLICHE EMPFEHLUNGEN

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061

VERSCHIEDENES

KAUFE: Trödel, Möbel, Porzellan Sammlungen. Bitte alles anbieten! ☎ 0179/6857196

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

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt?



Mein Erbe tut Gutes.

Das Prinzip Apfelbaum

www.mein-erbe-tut-gutes.de · (030) 29 77 24 36
Eine Initiative gemeinnütziger Organisationen in Deutschland.



KINDERSCHUTZ-ZENTRUM
OLDENBURG

WIR HELFEN, WENN KINDER UND JUGENDLICHE VERNACHLÄSSIGUNG, KÖRPERLICHE, SEELISCHE ODER SEXUELLE GEWALT ERLEBEN!

Tel. 0441 / 1 77 88
E-Mail: info@kinderschutz-ol.de
Friederikenstraße 3 • 26135 Oldenburg

Vertrauensstelle Benjamin (seit 1986)
Verein zur Verhütung von Kindesmisshandlung e. V.
Spendenkonto IBAN: DE84 2802 0050 1402 2800 00

Otzum: Atlantis vor der Haustür

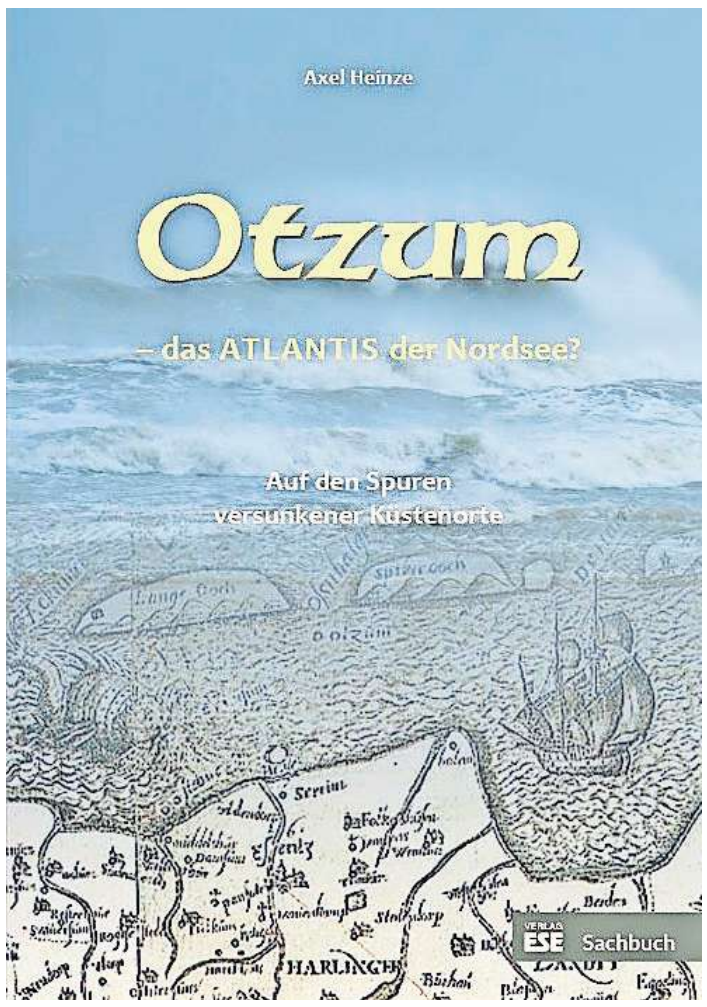
Neues Buch von Axel Heinze erscheint im ESE Verlag

IM NORDWESTEN. Versunkenen Orten eignet etwas Mystisches. Ihre Legenden beflügeln die Fantasie. Man denke nur an das sagenumwobene Atlantis, nach dem die Menschen bis heute – vergeblich – suchen.

Sein „Atlantis vor der Haustür" entdeckte Axel Heinze, damals noch Lehrer in Esens, vor Jahren im ostfriesischen Watt: das frühere Kirchdorf Otzum. Die Nordsee hatte es bereits im Mittelalter zerstört, seither galt es als verschollen. „Durch Zufall fand ich 1980 mit meinen Schülern Spuren im Watt, die auf besagtes Dorf hindeuteten", berichtet der Autor vom Beginn seiner Forschungsarbeit. „Diese Funde waren der Auslöser, systematisch die Geschichte der hiesigen Landschaft zu klären."

Axel Heinze unternahm nicht nur mit Schulklassen Ausgrabungen im Watt. Er recherchierte, fotografierte, klassifizierte, er forschte nach. Und publizierte seine Resultate in diversen Aufsätzen. „Doch es erschien mir sinnvoll, die über die Zeit verstreuten Forschungsergebnisse einmal zusammenzufassen", nennt Axel Heinze den Anstoß für das vorliegende Sachbuch.

In mehr als drei Jahrzehnten beharrlicher Forschungsarbeit hat Axel Heinze, dank vielfältiger Unterstützung, die im Watt gefundenen Fragmente zu einem stimmigen Bild gefügt. Und neben Otzum auch die Orte Ostbense, Westbense und Oldorp dem Vergessen entrissen. Im Museum „Leben am Meer" in der Peldemühle Esens sind etliche dieser Funde zu sehen.



"Otzum - das Atlantis der Nordsee?" von Axel Heinze ist im ESE Verlag erschienen. FOTO: ESE VERLAG

Zwar hat Otzum keine wesentlichen Spuren in Historie und Literatur hinterlassen. Aber es hat eine Geschichte gehabt, die ganz langsam entschlüsselt werden konnte. „Und diese Geschichte muss uns eine Warnung sein: Die Natur ist stärker als der Mensch! Wir sind Bestandteil der Natur und müssen uns in sie einfügen", mahnt Axel Heinze, für den die Geschichte der verschwundenen Dörfer auch Teil seiner Lebensgeschichte wurde. Beide Fäden hat der Verfasser in diesem eingängigen und reich bebilderten Sachbuch zusammengeführt, das dazu einlädt, ein kleines „Atlantis vor der Haustür" kennenzulernen.

„Otzum – das Atlantis der Nordsee? Auf den Spuren versunkener Küstenorte" (ISBN: 978-3-941163-52-2) ist im Oktober 2026 im Verlag Enno Söker Esens erschienen. Gut 80 Dokumentarfotos und Grafiken illustrieren das anschauliche Sachbuch, das für 14,80 Euro im Buchhandel erhältlich ist, außerdem versandkostenfrei online über www.soeker-druckshop.de.

Axel Heinze, Jahrgang 1948, wuchs in Hilden bei Düsseldorf auf. In Köln studierte er Geografie und Mathematik für gymnasiale Oberstufe. 1978 wurde er Lehrer am Niedersächsischen Internats-Gymnasium in Esens. Neben seiner Lehrtätigkeit setzte er sich im NABU für den Erhalt der Natur ein und engagierte sich in der Erkundung der regionalen Historie. So zählt er zu den Mitbegründern des Esenser Museums „Leben am Meer", das er auch mehrere Jahre leitete. Axel Heinzes weitgefächerte Forschungsergebnisse schlagen sich in etlichen Publikationen nieder. 2014 erhielt er für seine Verdienste als Heimat- und Naturforscher den Silbernen Bären der Stadt Esens. Ein Jahr zuvor verlieh ihm die Ostfriesische Landschaft das Indigenat, also die Ernennung zum Ostfriesen ehrenhalber.

Übrigens: Das Museum „Leben am Meer" in der Peldemühle Esens plant für seine Saison 2027 eine Sonderausstellung zum Thema Otzum. Das neue Buch von Axel Heinze empfiehlt sich dann als idealer Begleiter. Nähere Infos zur Ausstellung gibt das Museum zeitnah auf www.leben-am-meer.de bekannt.



Nebel: Worauf Autofahrer und Radler jetzt achten müssen

Wenn im Herbst und Winter Nebel aufzieht, wird es auf den Straßen gefährlich: Autofahrer sehen andere Verkehrsteilnehmer oft erst spät, Radfahrer werden leichter übersehen. Wer bei schlechter Sicht unterwegs ist, sollte deshalb besonders aufmerksam sein und für gute Sichtbarkeit sorgen.

Autofahrer sollten ihre Geschwindigkeit den Sichtverhältnissen anpassen und ausreichend Abstand halten, so der ADAC. Bei einer Sichtweite von weniger als 50 Metern sind laut Straßenverkehrsordnung höchstens 50 Stundenkilometer erlaubt. Unsicher, wie viel 50 Meter sind? Orientierung bieten Leitpfosten am Straßenrand, die in der Regel 50 Meter auseinanderstehen.

Wichtig ist auch die Wahl der richtigen Beleuchtung. Bei Nebel sollte das Abblendlicht manuell eingeschaltet werden, raten die Experten. Der Grund: Auf die Lichtautomatik sei bei Nebel und diesigem Wetter nicht immer Verlass.

Das Tagfahrlicht reicht bei schlechter Sicht nicht aus. Aber Vorsicht: Fernlicht kann durch Reflexionen die Sicht sogar verschlechtern. Bei erheblicher Sichtbehinderung sind Nebelscheinwerfer eine gute Wahl. Die Nebelschlussleuchte ist erst bei einer Sichtweite von weniger als 50 Metern erlaubt und muss ausgeschaltet werden, sobald sich die Sicht bessert.

Radfahrer müssen auf gute Sichtbarkeit achten

Fahrradfahrer müssen bei Nebel ganz besonders auf sich aufpassen. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) empfiehlt, auf eine gute Beleuchtung zu achten, am besten mit Nabendynamo und LED-Licht. Diese Kombination sei zuverlässig, wartungsarm und langlebig.

Auch Reflektoren sind wichtig, um von anderen gesehen zu werden. Am Fahrrad sind sie Pflicht, an der Kleidung schützen sie zusätzlich. Wer keine reflektierende Kleidung hat, kann sich mit Reflektorbändern für Arme und Beine helfen.

Nasses Laub und feuchte Straßen können rutschig sein. Auch Radfahrer sollten deshalb ihre Geschwindigkeit reduzieren, vorausschauend fahren und abrupte Brems- und Lenkmanöver vermeiden. (dpa) FOTO: FEDERICO GAMBARINI/DPA

Lernen kennt kein Alter

Weiterbildung ist auch für Rentner relevant

IM NORDWESTEN. (Weiter-)Bildung spielt nicht nur für jüngere Menschen eine wichtige Rolle. Auch Menschen in der zweiten Lebenshälfte nutzen weiterhin Möglichkeiten zur Weiterbildung - beruflich ebenso wie in ihrer Freizeit. Zugleich zeigen Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS), dass Teilnahme an Kursen oder Vorträgen in der Freizeit, vermittelt über neue soziale Kontakte und Gelegenheiten, auch mit der Aufnahme eines Ehrenamts verbunden sein können. Die Ergebnisse unterstreichen somit die Bedeutung lebenslangen Lernens.



Auch im Alter lässt sich zum Beispiel noch das Schachspielen lernen. FOTO: IMAGO IMAGES/WESTEND61

Eine Auswertung des Deutschen Alterssurveys (DEAS) zeigt: 71,9 Prozent der 43- bis 55-jährigen Erwerbstätigen nahmen in den vorangegangenen drei Jahren an einer beruflichen Weiterbildung teil. Bei den 56- bis 65-Jährigen waren es mit 48,5 Prozent zwar deutlich weniger, aber immerhin noch fast jede/r Zweite.

Viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte besuchten aber auch in ihrer Freizeit Kurse oder Vorträge. Bei den 43-65-Jährigen lag der Anteil bei 70,5 Prozent, nahm über die Altersgruppen ab, lag aber bei den ab 76-Jährigen noch bei 18,7 Prozent. Damit bildete sich auch bei den 76-Jährigen und Älteren fast jede fünfte Person in der Freizeit weiter.

In beiden Fällen gab es deutliche Unterschiede zwischen Menschen mit hohem Bildungsstand im Vergleich zu Menschen mit mittlerem oder niedrigem Bildungsstand: Personen mit hohem Bildungsstand nahmen häufiger an Fort- oder Weiterbildungen teil. Das zeigt, dass Bildungsverläufe bereits früh im Leben geprägt werden.

Eine weitere Studie konnte mit DEAS-Längsschnittanalysen zeigen, dass es bei den 55- bis 59-Jährigen einen positiven Zusammenhang zwischen der Teilnahme an beruflicher Weiterbildung und einer Erhöhung des geplanten Renteneintrittsalters gab. Bei ihnen war Weiterbildung mit einer Erhöhung des geplanten Renteneintrittsalters um ungefähr 5 Monate verbunden. Eine mögliche Erklärung könnte sein, dass Beschäftigte in diesem Alter stärker darüber nachdenken, wie lange sie noch arbeiten können und möchten. Weiterbildung kann nicht nur dabei helfen, die eigenen Fähigkeiten für das weitere Berufsleben zu erhalten oder auszubauen, sie könnte auch als Zeichen wahrgenommen werden, dass der Arbeitgeber weiterhin auf ältere Beschäftigte setzt und in sie investiert - und so die Bereitschaft erhöhen, länger im Unternehmen und erwerbstätig zu bleiben.

Doch Weiterbildung spielt auch über die Erwerbstätigkeit hinaus eine gesellschaftlich wichtige Rolle. Eine andere Untersuchung des DZA zur Nacherwerbsphase zeigt die Bedeutung der non-formalen Bildung für das ehrenamtliche Engagement. Mit non-formaler Bildung sind beispielsweise die Teilnahme an Kursen an Volkshochschulen, Workshops und Vorträgen gemeint. Die Teilnahme an solchen Formaten ging zumindest bei Personen mit Ausbildungsabschluss mit einer höheren Wahrscheinlichkeit der Neuaufnahme einer ehrenamtlichen Tätigkeit einher.

Die Ergebnisse machen damit deutlich: Bildung im Alter hat viele Facetten. Sie dient der Auffrischung oder Erweiterung von Wissen für den Beruf, eröffnet Möglichkeiten persönlicher Weiterentwicklung und kann Räume für soziale Kontakte und gesellschaftliches Engagement schaffen. Gleichzeitig zeigen die Daten, dass der Zugang zu Weiterbildung stark von Alter und Bildungsstand geprägt sind. Bildungsangebote sollten daher so gestaltet werden, dass Menschen unterschiedlichen Alters und mit unterschiedlicher Bildungsbiografie angesprochen werden. Dies könnte einen längeren Verbleib im Erwerbsleben fördern und außerdem - über eine ehrenamtliche Einbindung - auch nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben zur gesellschaftlichen Teilhabe beitragen.

Gesundheitserklärung wird bei USA-Flügen zur Pflicht

Wer in die USA fliegt, muss ab 4. November eine zusätzliche Gesundheitserklärung abgeben. Darin müssen Reisende bestätigen, dass sie sich in den 21 Tagen vor dem Flug nicht in der Demokratischen Republik Kongo aufgehalten haben, teilt die zuständige US-Gesundheitsschutzbehörde CDC mit.

Hintergrund ist der Ebola-Ausbruch in dem afrikanischen Land. Die Maßnahme soll den Angaben nach das Risiko verringern, dass die Infektionskrankheit auf diesen Weg in die Vereinigten Staaten gelangt.

Die Umsetzung liegt nach Angaben der CDC bei den jeweiligen Fluggesellschaften. Sie müssen sicherstellen, dass die Erklärung vorliegt - so wie sie etwa auch das Vorliegen einer gültigen Einreisegenehmigung Esta oder eines gültigen Visums vor dem Boarding prüfen müssen.

Bestätigung während Online-Check-in oder beim Boarding

Die Behörde hat den Airlines empfohlen, die Abgabe dieser Gesundheitserklärung bereits in den Online-Check-in-Prozess zu integrieren, sodass Passagiere das dort erledigen können. Alternativ sollte die Bestätigung spätestens beim Boarding eingeholt werden.

Passagiere, die die Gesundheitserklärung nicht abgeben, dürfen nicht an Bord eines Fluges in die USA gehen, stellt die CDC klar. Die neue Anordnung gilt für alle, die aus dem Ausland in die USA fliegen, unabhängig von der Nationalität und dem Abflugort.

Die Verpflichtung gilt laut der US-Behörde für alle Flüge, die ab 23.59 Uhr Eastern Standard Time (EST) am 3. November abheben. In Deutschland ist es dann schon 5.59 Uhr (MEZ) am 4. November. (dpa)



Reisende in die USA müssen ab dem 4. November eine Gesundheitserklärung abgeben und bestätigen, sich in den vorherigen 21 Tagen nicht in der Demokratischen Republik Kongo aufgehalten zu haben. FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA/DPA-MAG

„Traumhochzeit unter Mühlenflügeln“

Maria und Andreas Garrelt über Liebe, Planung und unvergessliche Momente

IM NORDWESTEN. Maria und Andreas Garrelt haben sich 2015 in der Berufsschule kennengelernt, ein Jahr später wurden sie ein Paar. Im Sommer 2023 machte Andreas im Weser-Berg-Land den romantischen Heiratsantrag – im Sommer 2025 gaben sich die beiden das Jawort. Im „Meine Hochzeit“-Interview sprechen sie über ihre besonderen Momente, die Herausforderungen bei der Planung und warum Listen für sie der Schlüssel zum stressfreien Hochzeitstag waren.

Hallo ihr 2, schön, dass ihr uns von eurem Ehrentag berichten wollt. Wie und wann habt ihr euch kennengelernt?

Wir haben uns in der Berufsschule 2015 kennengelernt. Maria hat ihre Ausbildung zur Informatikkauffrau gestartet und Andreas seine Umschulung zum Informatikkaufmann. Zusammengekommen sind wir aber erst ein Jahr später.

Wer hat den Heiratsantrag gemacht – und wie lief er ab?

Wir waren damals in unserem Sommerurlaub 2023 im Weser-Berg-Land. Die Tage waren wir immer wieder am Wandern. Am letzten Abend sind wir erst essen gewesen und danach hatte Andreas noch den Vorschlag gemacht, zu den Externsteinen zu fahren. Dort sind wir erst herumgelaufen und haben uns dann an dem See gesetzt. Andreas hat sich dann ganz klassisch hingekniet und gefragt.

Was war euch bei der Planung besonders wichtig?

Wir wollten gerne, dass die wichtigsten Menschen von uns dabei sind. Zusätzlich haben wir bewusst eine Location für die Feier gesucht, bei der wir selbst nichts mehr bei der Feier machen mussten. Die Location (Hümmlinger Hof) kocht selbst vor Ort und hat sehr gut beraten sowie uns super durch den Abend geführt.

Was war die größte Herausforderung während der Planung?

Wir wollten unbedingt an unserem Verlobungsdatum heiraten. Das Datum fiel aber genau auf einen Samstag und es war gar nicht so leicht, ein Standesamt zu finden.

Wir hatten ein Jahr zuvor schon eine Fotografin gebucht. Die hat uns aber dann zwei Monate vor der Hochzeit abgesagt. So kurzfristig eine Alternative zu finden, war gar nicht so leicht. Durch einen Tipp von einem sehr guten Freund hatten wir einen Kontakt von einem Fotografen bekommen.

Wie sah euer Tagesablauf aus – vom Morgen bis zur Feier am Abend?

Am Morgen sind wir gegen 7 Uhr aufgestanden. Ich (Maria) bin zu meinen Eltern gefahren und Andreas hat sich zu Hause fertig gemacht. Da meine Mutter einen Friseursalon hat, hat sie dann meine Haare fertig gemacht und danach habe ich dort mein Brautkleid angezogen. Von dort aus hat mich mein Bruder zum Standesamt gebracht und meine Familie ist hinterher gefahren. Andreas ist mit seinem Trauzeugen schon früher losgefahren und hat vor Ort gewartet. Die standesamtliche Trauung fing um 10:30 Uhr an. Nach der Trauung kamen wir raus und es gab einen Sektempfang mit Familie und Freunden. Bei der Mühle wurden die ersten Gruppenfotos gemacht und gegen 12 Uhr ging es weiter Richtung Leer zur Evenburg. Hier hat unser Fotograf unser Brautpaarshooting durchgeführt. Das ging bis ca. 13.30 Uhr. Danach sind wir nach Hause gefahren und konnten erstmal alles realisieren und endlich was essen. Gegen 17 Uhr ging es dann zum Saal und die Gäste kamen ab 18 Uhr nacheinander zur Feier.

Gab es einen besonders bewegenden oder überraschenden Moment während der Zeremonie?

Tatsächlich hatten wir erst befürchtet, dass eine standesamtliche Trauung nicht persönlich wäre. Ein paar Wochen vorher waren wir zur Anmeldung bei unserer Standesbeamtin. Hier hatten wir kurz ein paar Fragen zu uns beantwortet. Sie hat daraus eine sehr schöne und auch wirklich persönliche Trauung gemacht.

Was war euer persönliches Highlight des Tages?

Die Trauung in der Mühle Idafehn war sehr schön und einfach passend. Die Feier am Abend war aber natürlich auch super.

Was hat euch besonders berührt oder zum Lachen gebracht?

Wir haben uns sehr darüber gefreut, dass so viele Menschen an uns gedacht haben. Viele sind zum Standesamt gekommen und haben mit uns angestoßen.

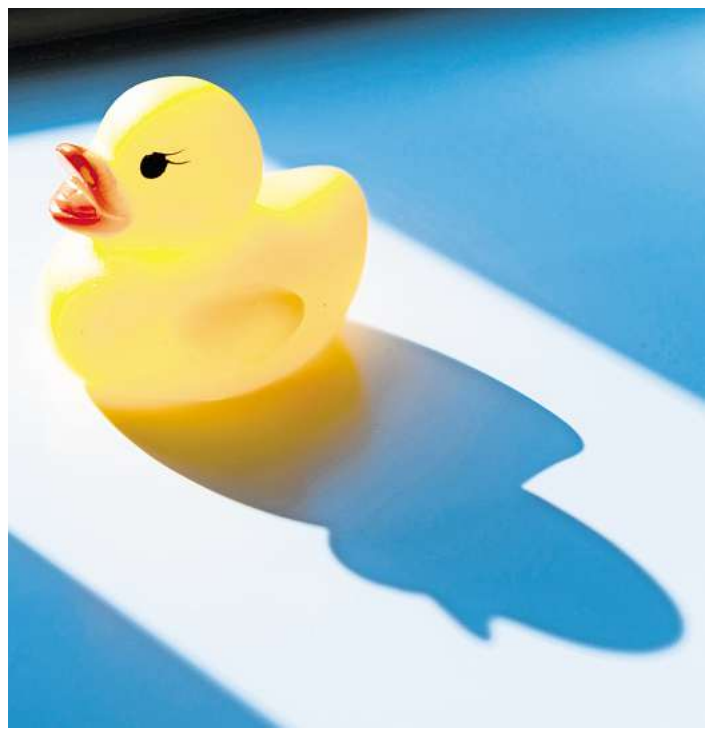
Was würdet ihr anderen Paaren für die Hochzeitsplanung raten?

Tatsächlich haben wir mit vielen Listen gearbeitet, damit wir den Überblick behalten. Viele Dinge hat man gar nicht auf dem Schirm oder vergisst dann doch Kleinigkeiten. Außerdem sollte man bei der Auswahl des Termins beachten, ob das Wunsch-Standesamt an diesem Tag überhaupt Trauungen durchführt.





Im Interview das Brautpaar: Maria und Andreas Garrelt über Liebe, Planung und unvergessliche Momente FOTOS: PRIVAT



Verschluckbare Kleinteile und giftige Stoffe

Den Samstag als klassischen „Badetag“ gibt es kaum noch, aber noch immer plantschen Kids gern in der Wanne. Natürlich mit ihrem Lieblingsbadespielzeug. Was bei Kindern für leuchtende Augen sorgt, kann gleichzeitig gefährlich für sie werden. Worauf sollten Eltern achten?

„Badespielzeug sollte zum Beispiel keine verschluckbaren Kleinteile haben. Sie könnten abbrechen oder sich lösen. Wenn ein Kleinkind sie einatmet oder verschluckt, kann es im schlimmsten Fall daran ersticken“, sagt Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion Das sichere Haus. Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V. (DSH), Hamburg.

Weichmacher machen spröde und harte Kunststoffe, zum Beispiel PVC, elastisch, biegsam und geschmeidig. In Plastikspielzeug für die Badewanne können sich diese Stoffe aus dem Produkt lösen, wenn ein Kind darauf herumkaut. Im menschlichen Körper finden sich Weichmacher, die als erbgutverändernd, fortpflanzungsgefährdend und krebserzeugend gelten, in Blut und Urin wieder. Deshalb sind sie in Kinderspielzeug grundsätzlich verboten. Spielzeug, das einen penetranten chemischen Geruch ausstrahlt, sollten Eltern nicht kaufen.

Im Badespielzeug können sich Schimmel, Keime und Bakterien bilden beziehungsweise wiederfinden. Bleibt zum Beispiel im Bauch eines Quietsche-Entchens Wasser zurück, können sich im feucht-warmen Badezimmerklima Pilz- und Bakterienkolonien entwickeln, die durch das Loch an der Unterseite in das Badewasser geschwemmt werden. Bei empfindlichen Kindern kann das zu Augen- und Ohrentzündungen führen.

Eltern können zur Sicherheit die Löcher zukleben, durch die Wasser in die Quietsche-Ente oder anderes Badespielzeug eindringen kann. Badespielzeug sollte gut trocknen und trocken aufbewahrt werden. Auf Badeöle oder andere ölhaltige Produkte sollte man verzichten, wenn Badespielzeug in der Wanne ist, denn Öliges erschwert es, Badespielzeug wieder sauber zu bekommen.

Nordwest
SONNTAGSBLATT

Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhemshavener Heerstraße 260, 26125 Oldenburg

Tel.: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
E-Mail: oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de

Geschäftsführung:
Stephanie von Unruh, Andreas Klatt

Verantwortlich für Vermarktung und redaktionelle Inhalte: 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



Farbe trifft Schutz im Garten

Holzobjekte für lebendige Gärten lassen sich einfach dekorativ gestalten



Mit Holzobjekten in unterschiedlichen Blautönen wird ein harmonisches Gesamtbild geschaffen. Das Spiel mit dunklen und hellen Nuancen sorgt für Struktur im Garten.

FOTO: DJD/CONSOLAN/MARTIN TROJCA

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

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

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

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

Quelle: DJD



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.

Der Kürbis: Buntes Wundergewächs

Kürbis Symbolisch aufgeladen, schmackhaft und vielseitig, besonders im Herbst



Der Sweet Dumpling. Kürbis kann auch süß - als Kuchen. FOTO: PIXABAY

IM NORDWESTEN. Der Kürbis, die vielseitige Beerenfrucht ist streng genommen ein farbenfroher Verwandter von Gurke und Melone. Man bezeichnet Kürbisse oft als die größte Beere der Welt. Das schwerste Exemplar, im Jahr 2021, wog satte 1.226 Kilogramm. Kürbisse kommen besonders im Herbst zum Tragen. Die klassische Saison des Kürbisses ist von September bis November. Ist die Schale intakt, lässt er sich beispielsweise im feuchten Keller monatelang lagern. Ob als Dekoration, wie etwa hierzulande viele Zierkürbisse verwendet werden oder als schaurige Grimasse, die US-amerikanische Vorgärten zu Halloween verschönern. Kürbisse sind aber nicht nur Dekoration und Partygag, sie sind ein vielseitig einsetzbares Nahrungsmittel, dass mit einer Menge an wichtigen Nährstoffen daherkommt. Ob als Auflauf, Kuchen, Suppe, Chutney, eingelegt oder gebacken im Ofen. Kürbis gibt es roh, wie verarbeitet und üppigen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen. Seinen Ursprung hat der Kürbis in Mittel- und Südamerika. Im 16. Jahrhundert kam er nach Europa. Lange galt er als Symbol für Fruchtbarkeit, der chinesische Daoismus machte aus dem Kürbis ein Wundermittel für ein langes Leben und körperliche Unsterblichkeit.

Ein Kürbis hat viele Facetten, so stecken zum einen im Fruchtfleisch viele Nährstoffe, aber auch die Kerne, die man geröstet und auch zu Kürbiskernöl weiterverarbeitet genießen kann, sind wahre Schätze. Das Fruchtfleisch enthalt zum Beispiel Betacarotin, welches antioxidativ wirkt und dabei hilft, Freie Radikale zu bekämpfen. Außerdem enthält es unlösliche und lösliche Ballaststoffe. Die Unlöslichen sind gut für die Verdauung, die Löslichen senken das Blutfett und regulieren den Cholesterinwert. Weiter enthalt das Fruchtfleisch Kalium (Herz), Kalzium (Knochen, Zähne), Zink (Haut, Haare, Knochen, Augen, Leber) Magnesium (Nerven, Muskeln, Fett- und Kohlehydratstoffwechsel, Knochen, Herz) und Eisen (Sauerstofftransport, Energiestoffwechsel). Die Kerne regen die Produktion des „Glückshormons" Serotonin an, die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren helfen bei der Regulierung des Blutdrucks und wirken entzündungshemmend. Vitamin E und Linolsäure im Kürbiskernöl haben einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Weltweit gibt es über 800 Zier- und Speisekürbissorten. Des Deutschen liebster Kürbis ist der Hokkaido-Kürbis. Er hat eine essbare Schale und ist daher besonders einfach zu verarbeiten. Dieser Kürbis fällt durch seine charakteristische Birnenform sofort ins Auge. Er wird ca. ein bis zwei Kilogramm schwer. Im Optimalfall benötigt er ein warmes Klima. Man kann ich roh und gegart essen. Er hat ein leichtes Butteraroma und schmeckt tatsächlich am besten, wenn er noch leicht grünlich/unreif ist.

Auf Grund seiner Form wird er auch oft Zwiebel-Kürbis genannt. Der Potimarron hat eine essbare Schale und kann ein bis zwei Kilogramm schwer werden. Durch sein leichtes Esskastanienaroma wird besonders gerne zu Suppen und Aufläufen verarbeitet.

Der „Muscade du Provence" kann bis zu 20 Kilogramm schwer werden. Geschmacklich tendiert der Muskatkürbis ins Fruchtige, leicht Säuerliche, mit einer dezenten Muskatnote, woher auch der Name zu erklären ist. Bedeutet, etwas zusätzliche Muskatnuss kitzelt das volle Aromenbouqet heraus. Er wird besonders gerne roh in Salaten verwendet.

Der Patidou gehört zu den eher kleineren Kürbisgewächsen. Er wird zwischen 300 und 600 Gramm schwer und schmeckt sehr aromatisch nach Maronen mit einer leichten Süße. Er wird gerne im Ganzen gegart, etwa im Backofen gebacken, und dann mit verschiedenen Dips und Gewürzen serviert.

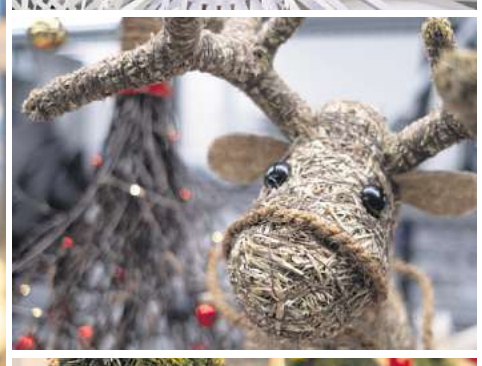
Gestalten mit Glas und Profil.

FENSTER | HAUSTÜREN | WINTERGÄRTEN | ÜBERDACHUNGEN | FASSADEN | INSEKTENSCHUTZ | SONNENSCHUTZ

traba®









15. November 2026
ADVENTSAUSSTELLUNG
Wiesmoor und Westerstede
von 10.00 bis 17.00 Uhr

Adventszeit bei traba einläuten – ankommen, stöbern, wohlfühlen.
Die Vorfreude auf Weihnachten beginnt mit den kleinen Dingen: liebevoller Dekoration, besonderen Geschenkideen und Momenten, in denen man sich ganz bewusst Zeit zum Genießen nimmt. Genau dazu laden wir Sie am Sonntag, den 15. November, herzlich in unsere traba-Erlebnis-Ausstellungen in Wiesmoor und Westerstede ein.
Freuen Sie sich auf zahlreiche Hobbykünstler aus der Region, die mit viel Liebe zum Detail ihre handgefertigten Werke präsentieren. Von kreativem Schmuck und stimmungsvollen Adventsgestecken über Holz- und Sägearbeiten, Vogelhäuschen und Glaskugeln bis hin zu Honigprodukten, festlichen Türkränzen und individuellen Geschenkideen gibt es jede Menge zu entdecken. Vielleicht finden Sie dabei schon das ein oder andere Weihnachtsgeschenk – oder ein neues Lieblingsstück für Ihr eigenes Zuhause.
Lassen Sie sich inspirieren, stöbern in aller Ruhe durch die vielfältigen Angebote und genießen Sie die besondere Atmosphäre unserer Adventsausstellungen. Bei einer Tasse Kaffee, einem leckeren Stück Kuchen oder einem heißen Glühwein bleibt genügend Zeit für eine kleine Auszeit vom Alltag.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Ihr traba-Team!

>>Alles aus einer Hand.

traba Wiesmoor | Oldenburger Str. 30b | 26639 Wiesmoor | T. 04944 94 84-0
traba Westerstede | An der Autobahn 1 | 26655 Westerstede | T. 04488 76 33-0

>>2 Standorte.
>>1 Team.

www.traba.de

Die goldene Jahreszeit schimmert schon

Kultur: Wie der Herbst mit seinen Facetten in Musik, Film und Literatur dargestellt wird

VON ANDREAS UNTERBERG



Die goldene Jahreszeit zaubert schöne Bilder FOTO: ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTER. Der Herbst ist mehr als eine Jahreszeit. In der Popkultur verkörpert er Abschied, Melancholie, aber auch einen Hauch von Magie und Neubeginn. Er bietet eine Bühne für Geschichten, die von Wandel, Verlust und innerer Einkehr erzählen – mal düster, mal romantisch, immer aber emotional aufgeladen. Ob in Büchern, Filmen, Serien, Musik oder auf der Theaterbühne – der Herbst hinterlässt in all diesen Kunstformen seinen prägenden Abdruck.

In der Literatur wird der Herbst oft als Zeit des Rückblicks und der Reflexion genutzt. Ein prägnantes Beispiel ist F. Scott Fitzgeralds „Der große Gatsby", wo die Handlung, die im Sommer ihren Höhepunkt erreicht, im Herbst in ein tragisches Ende mündet. Hier steht der Herbst symbolisch für den Niedergang der Träume und Hoffnungen des Protagonisten. Die kühlen Herbstnächte, die Leere nach den ausgelassenen Sommerpartys – Fitzgerald nutzt die Jahreszeit meisterhaft, um die Vergänglichkeit und Unwiederbringlichkeit des Lebens zu verdeutlichen.

Ein weiteres Beispiel ist Rainer Maria Rilkes berühmtes Gedicht „Herbsttag". „Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben", schreibt Rilke und fängt damit die Einsamkeit und das Gefühl des Verlusts ein, das den Herbst so prägt. Auch in modernen Romanen, wie „Herbst" von Ali Smith, wird die Jahreszeit als Übergangszeit verwendet, um Themen wie politische Veränderungen und den Verlust von Sicherheit und Geborgenheit zu erforschen. Herbst als Metapher für den Zerfall, aber auch für den natürlichen Kreislauf von Leben und Tod, ist ein wiederkehrendes Motiv in der Literatur.

Im Film ist der Herbst oft eine Zeit des Umbruchs und der Veränderung. In „Dead Poets Society" (Der Club der toten Dichter) spielt die Handlung größtenteils im Herbst, wenn das neue Schuljahr beginnt. Die herbstliche Atmosphäre – gefärbte Blätter, kühle Morgen, der Nebel über dem Internat – ist der ideale Rahmen für die Erkundung von Individualität, Rebellion und den tragischen Konsequenzen von gesellschaftlichem Druck. Der Herbst wird hier zur Metapher für das Vergehen der Jugend, den Abschied von der Unschuld und die Notwendigkeit, sich mit der Härte des Lebens auseinanderzusetzen.

Auch in Serien wird der Herbst gezielt eingesetzt, um eine bestimmte Stimmung zu erzeugen. In „Gilmore Girls" spielt der Herbst eine zentrale Rolle. Die fiktive Kleinstadt Stars Hollow erstrahlt in herbstlichen Farben, während die Protagonistinnen Rory und Lorelai durch ihr Leben navigieren. Die Jahreszeit wird dabei nicht nur als Hintergrundkulisse genutzt, sondern unterstreicht die emotionalen Höhen und Tiefen der Figuren. Herbstfeste, Thanksgiving-Episoden und Szenen in gemütlichen Cafés sind in der Serie keine Seltenheit und tragen zur warmen, aber zugleich melancholischen Atmosphäre bei.

In dem Klassiker „Harry Potter und der Stein der Weisen" wird die Magie des Herbstes durch die Ankunft in Hogwarts und den Beginn des Schuljahres spürbar. Die bunten Blätter, die Halloween-Feierlichkeiten und das kühle, mystische Wetter spiegeln die magische Welt wider, in die Harry eintaucht. Der Herbst wird hier als Zeit der Wunder und der geheimnisvollen Entdeckungen inszeniert.

Musik hat die Kraft, Stimmungen und Gefühle des Herbstes einzufangen und sie in Melodien zu übersetzen. Die Band Fleetwood Mac schafft mit ihrem Song „Landslide" einen melancholischen Soundtrack für die Jahreszeit. Das Lied, das von Veränderung, Reue und Akzeptanz handelt, ist ein Symbol für den inneren Herbst – die Zeit, in der man sich mit der Vergänglichkeit des Lebens auseinandersetzt.

Bob Dylan geht in seinem Song „Autumn Leaves" einen Schritt weiter. In seiner Interpretation des berühmten Chansons wird die Vergänglichkeit der Liebe mit dem Fall der Blätter im Herbst gleichgesetzt. Die Melancholie, die mit dem Ende einer Beziehung einhergeht, wird durch die musikalische Untermalung noch verstärkt. Es ist diese Mischung aus Verlust, Nostalgie und Schönheit, die den Herbst in der Musik so oft thematisiert werden lässt.

Auch in der modernen Musik ist der Herbst präsent. Die kanadische Sängerin Taylor Swift widmet sich in ihrem Song „All Too Well" der melancholischen Erinnerung an eine verlorene Liebe. Die herbstliche Kulisse, die sie in den Songtexten beschreibt – rote Blätter, kühle Winde, Spaziergänge im Pullover – verstärkt die bittersüßen Erinnerungen an vergangene Zeiten und unterstreicht die emotionale Tiefe des Liedes.

Auf der Theaterbühne wird der Herbst oft als Zeit des Wandels und des Verfalls inszeniert. In Shakespeares „König Lear" spielt der herbstliche Wind eine zentrale Rolle und symbolisiert den Zerfall der Ordnung und die Isolation des alternden Königs. Der Herbst ist hier nicht nur eine Jahreszeit, sondern auch eine Metapher für die innere Zerrissenheit und den nahenden Untergang der Figuren. Die karge, windige Landschaft, die auf der Bühne dargestellt wird, verstärkt das Gefühl der Verzweiflung und des unausweichlichen Schicksals.

Ein moderneres Beispiel ist „Der Tod eines Handlungsreisenden" von Arthur Miller, wo der Herbst den Niedergang der Hauptfigur Willy Loman widerspiegelt. Die melancholische Stimmung, das langsame Vergehen der Zeit und der nahende Winter stehen symbolisch für den Verlust von Hoffnungen und Träumen. Der Herbst fungiert hier als Katalysator für die unvermeidliche Tragödie, die sich im Leben der Figuren abzeichnet.

Post nach
Niesen, Nikolausdorf,
Norwegen oder Niederreißen?

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

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Kleine Schritte, große Wirkung

Warum Spaziergänge Körper und Seele guttun

VON LINA LÜTJE



Ein Spaziergang durch die herbstliche Natur bringt Bewegung in den Alltag und schafft zugleich kleine Momente zum Durchatmen.

FOTO: MARIA BARANOVA/UNSPLASH

IM NORDWESTEN. Wenn im Herbst die Blätter rascheln, die Luft frischer wird und die Natur sich in warme Farben hüllt, beginnt die perfekte Zeit für einen Spaziergang. Einfach Jacke an, Schuhe schnüren und losgehen – mehr braucht es nicht. Denn regelmäßige Spaziergänge bringen nicht nur den Körper in Bewegung, sondern können auch den Kopf freimachen, Stress abbauen und für neue Energie sorgen.

Dabei muss es weder eine lange Wanderung noch ein sportliches Training sein. Bereits eine kleine Runde um den Block, durch den Park oder den nahe gelegenen Wald kann guttun. Und wer immer wieder neue Wege ausprobiert, entdeckt dabei vielleicht sogar die eigene Umgebung noch einmal ganz neu.

Spazierengehen ist eine besonders unkomplizierte Form der Bewegung. Anders als beim Joggen oder anderen sportlichen Aktivitäten braucht es weder einen Trainingsplan noch spezielle Ausrüstung. Das Tempo lässt sich selbst bestimmen und auch kleine Pausen sind jederzeit möglich.

Trotzdem kommt beim Gehen der ganze Körper in Schwung. Muskeln, Sehnen und Bänder werden bewegt, die Gelenke bleiben aktiv und der Kreislauf wird angeregt. Regelmäßige Bewegung kann zudem dazu beitragen, den Blutdruck positiv zu beeinflussen und die Herzgesundheit zu unterstützen. Auch Stoffwechsel und Blutzucker profitieren davon, wenn der Körper regelmäßig in Bewegung kommt.

Und weil Spazierengehen vergleichsweise gelenkschonend ist, kann es auch für Menschen eine gute Möglichkeit sein, aktiv zu bleiben, wenn intensivere Sportarten nicht mehr infrage kommen. Gerade im Alltag lässt sich die Bewegung leicht unterbringen: ein Spaziergang nach dem Frühstück, eine kleine Runde am Nachmittag oder ein entspannter Gang am Abend.

Doch nicht nur der Körper profitiert davon, wenn die Füße Schritt für Schritt vorangehen. Auch im Kopf kann sich etwas bewegen. Wer lange sitzt und über einem Problem grübelt, kennt das vielleicht: Die Gedanken drehen sich im Kreis, doch eine Lösung ist nicht in Sicht. Ein Spaziergang kann für einen Perspektivwechsel sorgen und hier Abhilfe leisten.

Denn Bewegung regt die Durchblutung an und unterstützt die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Gleichzeitig bietet die Umgebung neue Eindrücke. Vielleicht fällt der Blick auf einen besonders schönen Baum, ein altes Haus oder einen Garten, der bisher kaum aufgefallen ist. So lösen sich festgefahrene Gedanken manchmal ganz von selbst.

Dass Gehen einen beflügeln kann, wusste auch Steve Jobs. So nutzte der Apple-Gründer Spaziergänge als Inspirationsquelle für sich. Bewegung kann also nicht nur gesund sein, sondern auch neue Ideen ins Rollen bringen.

Ein Spaziergang kann aber noch mehr: Er schenkt eine kleine Auszeit vom Alltag. Wer draußen unterwegs ist, lässt Termine, To-do-Listen und Sorgen zumindest für eine Weile hinter sich. Die frische Luft, das natürliche Licht und die Bewegung können dabei helfen, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben.

Gerade ein Spaziergang in der Natur kann wohltuend sein. Das Rascheln der Blätter, das Zwitschern der Vögel oder die ersten Sonnenstrahlen an einem kühlen Herbstmorgen lenken die Aufmerksamkeit auf den Moment. Der Kopf bekommt eine Pause, während Muskeln und Nerven sich entspannen.

Auch der Zeitpunkt lässt sich dabei ganz nach den eigenen Bedürfnissen wählen: Ein Spaziergang am Morgen bringt den Kreislauf in Schwung und kann für einen aktiven Start in den Tag sorgen. Am Abend dagegen kann eine ruhige Runde helfen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und zur Ruhe zu kommen.

Warum immer dieselbe Strecke laufen? Gerade ein Spaziergang bietet die Gelegenheit, die eigene Umgebung neu zu entdecken. Vielleicht führt der nächste Weg einmal durch einen anderen Stadtteil, entlang eines unbekannten Feldwegs oder durch einen Park, den man bisher nur vom Vorbeifahren kennt.

Im Herbst gibt es dabei besonders viel zu sehen. Die Natur verändert sich beinahe täglich: Blätter färben sich, Nebel liegt über den Wiesen und die tief stehende Sonne taucht die Umgebung in ein warmes Licht. Wer mit offenen Augen unterwegs ist, macht aus einem alltäglichen Spaziergang schnell eine kleine Entdeckungsreise.

Und natürlich muss man diese Zeit nicht allein verbringen. Ein gemeinsamer Spaziergang mit dem Partner, Freunden oder der Familie verbindet Bewegung mit schönen Gesprächen. Manchmal tut es gut, einfach nebeneinander herzugehen und ohne Zeitdruck miteinander zu reden.

Es braucht also weder sportlichen Ehrgeiz noch große Zeitfenster. Schon eine kurze Runde von etwa 20 Minuten kann eine wohltuende Unterbrechung des Alltags sein. Wer regelmäßig spazieren geht, bringt Bewegung in den Tag und schafft gleichzeitig Raum für Ruhe, frische Luft und neue Gedanken.

Vielleicht wird daraus ein kleines Ritual: morgens eine Runde durch die Nachbarschaft, nachmittags ein Weg ins Grüne oder abends noch einmal hinaus, bevor der Tag zu Ende geht. Jeder Spaziergang darf dabei anders sein.

Denn manchmal braucht es tatsächlich nicht viel, um sich etwas Gutes zu tun. Ein paar bequeme Schuhe, ein bisschen Zeit – und den ersten Schritt vor die Haustür.

Wenn Berater zu Lotsen im Wandel werden

Unternehmensberater navigieren durch Krisen und Fusionen

VON ANDREAS UNTERBERG



Fusionsalltag im Wandel – Wenn zwei Unternehmen zusammenwachsen, helfen Berater, Strukturen zu harmonisieren und Kulturbrüche abzufedern.

FOTO: PIXABAY

IM NORDWESTEN. Veränderung ist in der Wirtschaft längst kein Ausnahmezustand mehr, sondern Alltag. Ob durch Digitalisierung, neue gesetzliche Anforderungen, internationale Expansion oder strategische Neuausrichtung: Unternehmen müssen sich stetig anpassen. Besonders intensiv wird dieser Wandel, wenn es um tiefgreifende Eingriffe wie Fusionen oder Übernahmen geht. Hier stehen nicht nur Prozesse, sondern auch Menschen vor tiefgreifenden Herausforderungen. An diesem Punkt kommen externe Unternehmensberater ins Spiel – als Katalysatoren, Impulsgeber und Stabilitätsanker zugleich.

Oft fehlt es Unternehmen intern an Erfahrung mit solchen Transformationsprozessen.

Denn auch wenn große Veränderungen in der Theorie planbar erscheinen, lassen sie sich in der Praxis selten ohne Reibungsverluste umsetzen. Berater bringen nicht nur das nötige Know-how mit, sondern auch den entscheidenden Blick von außen. Sie helfen dabei, Zielbilder zu definieren, Widerstände zu erkennen und strategische wie operative Maßnahmen in Einklang zu bringen.

Bei Fusionen und Übernahmen ist die Lage besonders sensibel. Nicht selten prallen Unternehmenskulturen aufeinander, Hierarchien werden neu gedacht, Aufgabenbereiche umverteilt. Das erzeugt Unsicherheit – auf allen Ebenen. Berater analysieren diese Dynamiken, identifizieren mögliche Konfliktlinien und entwickeln Lösungen, bevor sie eskalieren. Ihre Rolle ist dabei doppelt: Sie sind Sparringspartner für das Top-Management und gleichzeitig Übersetzer in Richtung der Belegschaft.

Ein zentrales Werkzeug ist das sogenannte Change Management. Dabei geht es nicht nur um Veränderung auf dem Papier, sondern vor allem um Kommunikation, Beteiligung und Transparenz. Berater moderieren Workshops, gestalten Dialogformate, schulen Führungskräfte und begleiten interne Kampagnen. Ziel ist es, Vertrauen zu schaffen und den Wandel nicht als Bedrohung, sondern als Chance zu vermitteln.

Nicht zu unterschätzen ist die emotionale Komponente. Veränderung löst Ängste aus – vor Kontrollverlust, vor Überforderung, vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. Auch hier übernehmen Berater eine wichtige Rolle: Sie schaffen Raum für Dialoge, nehmen Sorgen ernst und binden Schlüsselpersonen frühzeitig ein. Gerade in kritischen Phasen kann ihre Unabhängigkeit helfen, Spannungen zu entschärfen, die intern nicht mehr lösbar erscheinen.

Doch nicht jeder Beratereinsatz ist erfolgreich. Entscheidend ist die Passung zwischen Beraterprofil und Unternehmenssituation. Während manche Projekte eine analytisch-strategische Ausrichtung verlangen, erfordern andere ein hohes Maß an Empathie und Moderationsfähigkeit. Auch die Dauer der Begleitung variiert stark: von punktuellen Impulsen bis hin zu mehrjährigen Transformationsprozessen.

Im besten Fall agieren Berater nicht als Fremdkörper, sondern als integrativer Bestandteil des Veränderungsprozesses. Dazu gehört auch, sich überflüssig zu machen – indem Kompetenzen aufgebaut, Verantwortlichkeiten geklärt und Prozesse so gestaltet werden, dass das Unternehmen auch nach dem Beraterabgang stabil weiterarbeiten kann. Gute Berater schaffen Strukturen, die bleiben.

Die Nachfrage nach dieser Art von Begleitung steigt. Nicht nur Konzerne, auch mittelständische Betriebe erkennen zunehmend, dass Veränderungsprozesse professionell gesteuert werden müssen. Angesichts des Fachkräftemangels, der digitalen Transformation und globaler Unsicherheiten werden Change-Kompetenz und externe Expertise zu einem zentralen Wettbewerbsfaktor.

Über drei Wochen heiser? Besser mal beim Arzt checken lassen!

Was hinter anhaltenden Beschwerden im Hals-Rachenbereich stecken kann



Wer nach einer geselligen Runde mit viel Reden und Lachen heiser ist, muss sich nicht gleich Sorgen machen. Doch kehrt die Stimme wochenlang nicht zurück, ist ärztlicher Rat gefragt.

FOTO: DJD/MSD SHARP & DOHME/GETTY IMAGES/SOLSTOCK

IM NORDWESTEN. Halsschmerzen, Heiserkeit und Schluckbeschwerden kommen in der Erkältungssaison häufig vor. Doch wenn die Symptome länger bestehen bleiben, sollte man genauer hinschauen. Denn in seltenen Fällen können solche hartnäckigen Beschwerden auch ein Hinweis auf einen Kopf-Hals-Tumor sein. Halten sie länger als drei Wochen an, ist deshalb ärztlicher Rat gefragt.

Kopf-Hals-Tumore können zum Beispiel im Rachen, am Kehlkopf, in der Mundhöhle oder im Bereich von Nase und Nebenhöhlen auftreten. Die wichtigsten Risikofaktoren sind Rauchen und regelmäßiger Alkoholkonsum. Aber auch bestimmte berufliche Schadstoffbelastungen oder eine Infektion mit bestimmten humanen Papillomviren, kurz HPV, können das Erkrankungsrisiko erhöhen. Männer sind häufiger betroffen als Frauen.

Das Positive: Werden Kopf-Hals-Tumore früh erkannt, kann das die Behandlungs- und Heilungschancen verbessern. Deshalb ist es wichtig, mögliche Warnzeichen zu kennen und anhaltende Beschwerden ärztlich abklären zu lassen.

Als einfache Orientierung kann die sogenannte „1-für-3-Regel“ dienen. Besteht eines der folgenden Symptome länger als drei Wochen, sollte es ärztlich abgeklärt werden: hartnäckige Heiserkeit, Halsschmerzen, schmerzhaftes oder erschwertes Schlucken, Fremdkörpergefühl im Rachen oder Hals, Wunden im Mund oder an der Zunge, rote und/oder weiße Flecken im Mund, einseitig verstopfte Nase und/oder blutige Absonderungen, Ohrenschmerzen. Die passende Anlaufstelle ist beispielsweise die Hausarztpraxis, aber auch in der HNO- oder Zahnarztpraxis können Veränderungen im Mund-, Hals- und Rachenraum angesprochen werden. Hilfreich beim Arzttermin kann eine kurze Checkliste sein, die man unter go.msd.com/arztcheckliste herunterladen kann. So vergisst man nichts und kann sich zusätzlich eigene Fragen notieren. Im besten Fall gibt es Gewissheit, dass alles in Ordnung ist. Wenn nicht, kann eine frühe Diagnose die Behandlungs- und Heilungschancen verbessern.

So ist es auch Dirk Rohde ergangen. Der Motorradpolizist hat am eigenen Leib erfahren, wie entscheidend ein rechtzeitiger Arztbesuch sein kann: „Ich habe Krebs im Kopf-Hals-Bereich überlebt“, erzählt er. Und mit Glück habe das nur wenig zu tun: „Denn als ich im April 2015 morgens eine Schwellung an der rechten Halsseite entdeckte, habe ich sofort gehandelt. Ich ging zum Arzt und der entdeckte einen Tumor. Frühzeitig. Rechtzeitig.“ Derzeit gilt Dirk Rohde als geheilt – und will mit seiner Geschichte auch andere ermutigen, sich bei Beschwerden rechtzeitig untersuchen zu lassen. (Quelle: djd)

Überstunden: Steuerfreie Zuschläge geplant

Lohnsteuerhilfeverein erläutert die Regelung

IM NORDWESTEN. Motivation zur Mehrarbeit: Nach dem Willen der neuen Bundesregierung sollen Überstundenzuschläge künftig steuerfrei sein. Die Betonung liegt auf „Zuschläge“ – denn die Überstunden an sich werden steuerpflichtig bleiben. Wann nach aktuellem Stand für Überstunden beziehungsweise Überstundenzuschläge Steuern fällig werden und wann nicht, erläutert der Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe e. V. (VLH).

Im Schnitt haben Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im vergangenen Jahr 28,2 Überstunden pro Kopf geleistet. Das geht aus Zahlen des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) hervor. Bei mehr als 42 Millionen abhängig Beschäftigten in Deutschland ergibt das die stattliche Zahl von mehr als einer Milliarde Überstunden im Jahr 2024.

Laut der Statistik des IAB handelte es sich bei den besagten 28,2 Überstunden um 13,1 bezahlte und 15,1 unbezahlte Überstunden. Keine Vergütung und kein Zeitausgleich für Mehrarbeit – erlaubt ist das nur, wenn es explizit und rechtlich sauber im Arbeitsvertrag oder Tarifvertrag vereinbart ist. Grundsätzlich müssen Arbeitgebende die geleisteten Überstunden ihrer Mitarbeitenden aber vergüten oder dafür einen Freizeitausgleich gewähren.

Nach aktueller Rechtslage gilt: Wird Mehrarbeit entlohnt, fallen sowohl auf die Grundvergütung der Überstunden als auch auf Überstundenzuschläge die üblichen Steuern und Sozialversicherungsbeiträge an. Die Bundesregierung plant jedoch, dass zumindest die Zuschläge für Mehrarbeit, die über die tariflich vereinbarte oder an Tarifverträgen orientierte Vollarbeitszeit hinausgeht, künftig steuerfrei bleiben sollen.

Rechenbeispiel: Das monatliche Gehalt eines Arbeitnehmers beträgt 3.000 Euro brutto bei einer 40-Stunden-Woche. Das ergibt laut der 4,35-Formel – diese geht von 4,35 Wochen Arbeitszeit pro Monat aus – einen Stundenlohn von rund 17,24 Euro (40 Stunden mal 4,35 ergibt 174; 3.000 Euro geteilt durch 174 ergibt 17,24 Euro). Er leistet im Juli 15 Überstunden, das sind dann zusätzliche 258,60 Euro (15 mal 17,24). Sein Arbeitgeber zahlt einen Überstundenzuschlag von 30 Prozent, das sind weitere 77,58 Euro (30 Prozent von 258,60 Euro). Somit erhöht sich sein Bruttogehalt im August von 3.000 Euro auf 3.336,18 Euro.

Dieses Bruttogehalt von 3.336,18 Euro wird nach aktuellem Stand voll versteuert. Wären die Überstundenzuschläge steuerfrei, wären lediglich 3.258,60 Euro die Grundlage für die Berechnung der Steuer, wohingegen der Überstundenzuschlag von 77,58 Euro ohne Steuerabzüge ausbezahlt werden würde. Mit dem Ergebnis, dass dem Arbeitnehmer mehr netto übrigbleiben würde als nach der aktuellen Regelung.

Wichtig: Zuschläge für geleistete Sonntags- und Feiertagsdienste sowie für Nachtarbeit sind innerhalb der gesetzlichen Höchstgrenzen bereits jetzt steuerfrei, sofern diese separat zum Arbeitslohn bezahlt wurden. Das gilt auch für Bereitschaftsdienste an Sonntagen und Feiertagen oder in den Nachtstunden. Als Grundlohn für die Berechnung der steuerfreien Zuschläge dürfen Arbeitgebende maximal 50 Euro pro Stunde ansetzen.

Es geht auch ohne Rechnerei: Überstunden können auf dem Arbeitszeitkonto gesammelt und in Absprache mit dem Arbeitgeber oder der Arbeitgeberin abgebaut werden. Ein solcher Freizeitausgleich für Mehrarbeit ist sowohl steuerfrei als auch sozialabgabenfrei.

Eine weitere Möglichkeit ist ein Lebensarbeitszeitkonto. Darauf können Überstunden gesammelt werden, um sie zu einem späteren Zeitpunkt für längere Freistellungsphasen zu nutzen. Das kann eine Elternzeit sein, ein Vorruhestand oder auch ein sogenanntes Sabbatical (berufliche Auszeit für Familie, Reisen oder Fortbildungen). Die auf dem Lebensarbeitszeitkonto gesammelte Zeit kann man sich unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit dem Chef oder der Chefin aber auch zu einem späteren Zeitpunkt auf einen Schlag ausbezahlen lassen – dann wiederum werden Steuern und Sozialabgaben fällig.

Eine Oase der Gemütlichkeit für kalte Tage

Herbstzeit: Heiße Getränke, Kerzenschein und Decken sorgen für Wohlbefinden

IM NORDWESTEN. Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen fallen und der Wind um die Häuser fegt, sehnen sich viele nach einem Rückzugsort, der Wärme und Geborgenheit bietet. Der Winter bringt die Zeit, in der wir uns am liebsten in kuschelige Decken hüllen und den Moment der Gemütlichkeit genießen. Diese Atmosphäre, auch als Hygge bekannt, lädt uns ein, den Alltag zu vergessen und im Hier und Jetzt zu verweilen.

Gemütlichkeit entsteht durch bewusste Entscheidungen. Kleine Rituale wie das Anzünden einer Kerze oder das Zubereiten eines heißen Getränks haben große Wirkung auf unser Wohlbefinden. Gerade in der hektischen Vorweihnachtszeit können diese Momente wahre Wunder bewirken. Es sind die Details, die den Unterschied machen: die Wärme der Tasse in den Händen, der weiche Stoff der Decke, das sanfte Flackern des Kerzenlichts.

Kerzenlicht spielt eine zentrale Rolle bei der Schaffung einer behaglichen Atmosphäre. Es hat eine beruhigende und entspannende Wirkung und schafft eine intime, fast magische Stimmung. Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn es draußen früh dunkel wird, sehnen sich viele nach Licht und Wärme. Kerzen bieten beides auf subtile Weise. Ob eine einzelne Kerze oder eine Sammlung von Teelichtern – das warme Licht verleiht jedem Raum eine besondere Atmosphäre und lädt zum Verweilen ein.



Kerzenschein, eine warme Tasse Tee und kuschelige Decken – kleine Wohlfühlmomente machen die kalte Jahreszeit besonders gemütlich.

FOTO: PIXABAY

Was wäre eine Wohlfühlatmosphäre ohne das passende Getränk? Tee, Kaffee oder heißer Kakao wärmen uns von innen und schenken uns Geborgenheit. Die Zubereitung dieser Getränke wird zum Ritual: Der Duft, das Zischen des Kessels und das langsame Umrühren der heißen Schokolade helfen uns, den Moment zu genießen und zur Ruhe zu kommen.

Neben Licht und Getränken sind es weiche Materialien, die Gemütlichkeit schaffen. Kuschelige Decken, flauschige Kissen und warme Wollsocken sind die unsichtbaren Helden des Wohlgefühls. Sie geben uns das Gefühl, gut aufgehoben zu sein. Besonders in der kalten Jahreszeit sind sie unerlässlich. Natürliche Stoffe wie Baumwolle, Wolle oder Kaschmir fühlen sich angenehm an und wirken temperaturregulierend. Diese Kombination aus warmen Getränken, sanftem Licht und weichen Materialien schafft eine Atmosphäre, in der wir uns fallen lassen und neue Kraft schöpfen können.

Winterquartier-Stress für Kübelpflanzen

Schutz vor Schädlingen in der kalten Jahreszeit

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN. Spätestens jetzt kommen Kübelpflanzen, die nicht winterhart sind, zum Überwintern ins Haus. Häufig bringen sie unbemerkt Schädlinge mit herein, die sich freuen, denn im Winterquartier ist der ideale Lebensraum für sie. Hinzu kommt, dass die Pflanzen oft durch zu warme, schlecht belüftete und dunkle Umgebungen geschwächt sind. Dieser Stress macht sie anfälliger für Schädlinge, die sich in der kalten Jahreszeit schnell vermehren und schnell alle Pflanzen befallen. Häufige Schädlinge sind Wollläuse, Schildläuse und Weiße Fliegen.

Die wenige Millimeter großen Wollläuse (auch Schmierläuse) sind an der auffallenden weißen Substanz erkennbar, die sie umgibt. Sie saugen den Pflanzensaft aus und hinterlassen klebrige Rückstände auf den Blättern, den sogenannten Honigtau, der Pilzinfektionen fördert. Besonders häufig sind Zitruspflanzen und Ficus-Arten befallen. Um Wollläuse zu bekämpfen, können Rapsöl- oder Neem-Präparate helfen. Außerdem sollte die oberste Erdschicht abgekratzt werden, da sich dort oft die Jungtiere aufhalten.

Schildläuse setzen sich häufig auf Blättern und Stängeln fest und ernähren sich von Pflanzensäften. Sie befallen gerne Palmen und hartlaubige, immergrüne Pflanzen. Bei einer frühzeitigen Erkennung können die Schädlinge mit der stumpfen Seite eines Messers von den befallen Pflanzenteilen abgestreift werden. Auch hier sollte die oberste Erdschicht entfernt werden. Bei starkem Befall kann man sie mit Seifenlauge oder Rapsöl-Präparaten bekämpfen.



Wenn Kübelpflanzen über den Winter reingeholt werden, sind diese besonders anfällig für Schädlinge wie Wollläuse. FOTO: CANVA

Die Weiße Fliege, ein häufiger Schädling in Winterquartieren, gehört zur Familie der Mottenschildläuse und befällt Pflanzen wie Hibiskus, Fuchsien und Wandelröschen. Besonders in schlecht belüfteten, warmen Räumen können sich diese kleinen, weißen Fluginsekten schnell vermehren. Sie setzen sich auf die Blattunterseiten, wo sie auch ihre Eier ablegen. Ein Befall zeigt sich durch gelbe Flecken auf den Blättern. Als Bekämpfungsmaßnahmen eignen sich Gelbtafeln, die die Fliegen anziehen und festhalten, sowie Rapsöl- oder Neemöl-Präparate, die die Insekten ersticken. Auch die parasitären Encarsia-Schlupfwespen können zur biologischen Bekämpfung eingesetzt werden. Es kann auch helfen, die befallene Pflanze bei Minustemperaturen einige Tage nach draußen zu stellen, dann sterben die weißen Fliegen.

Bevor die Pflanzen reingeholt werden, sollten sie sorgfältig auf Schädlinge überprüft werden. Auch ein Rückschnitt vor dem Umzug ins Winterquartier kann sinnvoll sein, sofern die Pflanzen diesen gut vertragen. Regelmäßige Kontrollen den Winter über sind essenziell, um einem Schädlingsbefall frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen. Stellen Sie sicher, dass die Luftfeuchtigkeit ausgeglichen bleibt und die Pflanzen nicht zu warm und dunkel stehen. Lüften Sie gelegentlich, um die Luftzirkulation zu verbessern und die Schädlinge in Schach zu halten.

Wach um drei Uhr nachts

Warum die Wechseljahre den Schlaf rauben und was Frauen tun können

IM NORDWESTEN. Drei Uhr nachts. Der Körper ist müde, der Kopf nicht. Hitzewallungen, nächtliches Grübeln oder unerklärliche Unruhe bringen den Schlafrhythmus durcheinander – für viele Frauen wird das in den Wechseljahren zur neuen Realität. Etwa jede zweite Frau kämpft in dieser Phase mit Ein- oder Durchschlafproblemen. Mit dem Beginn der Hormonumstellung, meist zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr, produzieren die Eierstöcke zunehmend weniger Progesteron und später auch weniger Östrogen.

Beide Hormone haben großen Einfluss auf den nächtlichen Schlummer. Progesteron wirkt beruhigend und unterstützt die Entspannungsfähigkeit des Körpers. Östrogen wiederum stabilisiert Schlafmuster und trägt dazu bei, ausreichend Tiefschlaf zu erreichen. Sinkt der Spiegel, wird der Schlummer leichter und störanfälliger. Gleichzeitig kann weniger Melatonin gebildet werden – jenes Hormon, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Viele Betroffene fühlen sich dadurch tagsüber erschöpft, gereizt und weniger belastbar.

Doch es gibt Wege, um zu erholsamen Nächten zurückzufinden. Neben Veränderungen im Alltag setzen manche Frauen auf pflanzliche Präparate wie Nervoregin Tropfen. Enthalten sind unter anderem Passionsblume und Hopfen, denen beruhigende Eigenschaften zugeschrieben werden. Hafer und Phosphorsäure werden bei körperlicher und geistiger Erschöpfung eingesetzt. Ziel ist es, das vegetative Nervensystem zu unterstützen und den Körper leichter in die Ruhe zu begleiten.

Wichtig ist ein kritischer Blick auf die eigene Schlafroutine. Allgemeine Hinweise zur Schlafhygiene finden sich auf Anbieter-Websites, zum Beispiel unter www.nervoregin.de. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus stabilisiert die innere Uhr. Entspannungsrituale wie Atemübungen, Meditation oder ruhige Dehnübungen helfen beim Abschalten. Bildschirme sollten ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen pausieren, da blaues Licht die Melatoninbildung hemmt. Ebenso fördert ein kühles, dunkles Schlafzimmer mit etwa 16 bis 18 Grad die Schlafqualität. Wer abends zur Ruhe kommen möchte, kann zudem ein warmes Getränk als bewusstes Entspannungsritual nutzen. Was nachts um drei so laut ist – die Wärme, die Unruhe, der wache Kopf, kann so vielleicht ein wenig leiser werden. (Quelle: djd)

