buss

POLSTER *Wochen*



10%*

AUF ALLE
POLSTER-MÖBEL

+

50€*2
WAREN-GUTSCHEIN



*Nur gültig für Pluskartenkunden und die, die es werden möchten. Ausgenommen SALE und Toppreise. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
*2 Zu jedem Polsterkauf **schenken** wir Ihnen einen **Warengutschein** in Höhe von 50€ ab 749€ Warenwert. Dieser wird Ihnen nach Auftragsabwicklung zugesandt.
Gültig bis zum 02.11.2026

buss-wohnen.de

Unsere **Boutique-Angebote!**

Ritzenhoff & Breker seit 1810



TELLER-SET
[56710786, 0785] 12-tlg., Steinzeug, mikrowellengeeignet und spülmaschinenfest, best. aus: je 4x Desserttellern, Ø ca. 20,5 cm, 4x Speisetellern, Ø ca. 26 cm und 4x Suppentellern, Ø ca. 21 cm.

UVP 119.–
89.99

24% sparen!

TOPF-SET [57070008]
4-tlg., Edelstahl 18/10, für alle Herdarten geeignet, best. aus: Kochtopf mit Deckel, Ø ca. 16 cm, Ø ca. 20 cm und Ø ca. 24 cm, Stielkasserolle ohne Deckel, Ø ca. 16 cm.



TOPF-SET
UVP 219.–
129.–

41% sparen!



Fissler

PFANNE
24 cm, Antihaftbeschichtung, für alle Herdarten geeignet.

UVP 59.99
39.99



SCHALE
Steinzeug, versch. Größen, z.B Ø/H ca. 19x8 cm.

ab ~~19.99~~
14.99

25% sparen!



LATERNE
Eisen/Glas, versch. Größen, B/H/L ca. 12x39,5x20,5 cm, ohne Kerze.

ab ~~24.95~~
19.95



TABLETT
[69970084.01]
Tannenholz, versch. Größen, z.B. B/H/L ca. 60x4x17 cm.
ab ~~8.99~~ **6.99**



Gemütlich **einrichten.**

LESEKNOCHEN
in versch. Farben erhältlich, ca. 25x40 cm.

12.99

in versch. **FARBEN** erhältlich



Online-Code:
69220323

BETTWÄSCHE
[57191490, 1529]
100% Baumwolle, Maschinenwäsche bis zu 60°C, trocknergeeignet, 135x200 cm.



FROTTIERSERIE
100% Baumwolle, versch. Farben und Größen, waschbar bis 60°C gradbar, trocknergeeignet.

HANDTUCH
[61000709, 0710, 0711, 0712] ca. 50x100 cm.

UVP 15.99
11.99

DUSCHTUCH
[61000714, 0715, 0716, 0721] ca. 67x140 cm.

UVP 41.99
29.99



buss-wohnen.de

Alle Preise in Euro.
Gültig bis zum 02.11.2026

buss

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-82 99
10.10.2026 | 40. KW | 31. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Wesermarsch

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

Kultur, Spiel und Spaß in der Region

VERANSTALTUNGEN Auch in dieser Woche gibt es viele interessante Angebote für alle Generationen

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



Beim Braker Herbstmarkt dreht sich alles um die Vielfalt der regionalen Landwirtschaft. Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf kulinarische Spezialitäten, kreatives Handwerk und ein buntes Programm für die ganze Familie freuen.

BILD: STEPHANIE KLEPACKI/UNSPLASH

WESERMARSCH

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

Samstag, 10. Oktober, 18 Uhr, Berne: Kulturleuchten auf dem Dorfgemeinschaftsplatz in Hiddigwardermoor, Brookstraße 16, 27804 Berne

Sonntag, 11. Oktober, 11 Uhr, Stadland - Rodenkirchen: Finissage der Ausstellung „Katrin Schöß zeichnet Ludwig Münstermann“ in der St.-Matthäus-Kirche Rodenkirchen, Schulstraße 5

Sonntag, 11. Oktober, 18 Uhr, Brake: Schubertiade im Paul-Gerhardt-Haus, Kirchstraße 24; Karten sind an der Abendkasse für 25 Euro erhältlich

Freitag, 16. Oktober, 19 Uhr, Brake: „Wien, Wien, nur du allein“ – Ein musikalischer Abend voller Charme, Heurigenklänge und Operettenzauber, Paul Gerhardt Haus, Kirchenstraße 24; Karten an der Abendkasse für 24 Euro erhältlich.

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

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

Sonntag, 11. Oktober, 11 Uhr, Jever: Brüllmarkt Jever in der Innenstadt

Sonntag, 11. Oktober, 11 Uhr, Varel: Vareler Kürbisfest in der Innenstadt mit verkaufsoffenem Sonntag

Sonntag, 11. Oktober, 18 Uhr, Fedderwarden: Klassik am Meer: Theodor Storm und norddeutsche Orgelmusik, St.-Stephanus-Kirche Fedderwarden, Kirchweg 26, Wilhelmshaven

Dienstag, 13. Oktober, ab 11 Uhr, Varel: „Der Vogelturm“ am Vareler Watt - Zugvögel aus einer anderen Perspektive, Vareler Außentief (Hafenausfahrt)

OLDENBURG

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

Samstag, 10. Oktober, und Sonntag, 11. Oktober, ab 14 Uhr: 419. Oldenburger Kramermarkt, Freigelände an den Weser-Ems-Hallen

Sonntag, 11. Oktober, 11 Uhr: Schlossfloh - Trödelmarkt auf dem Schlossplatz

Sonntag, 11. Oktober, 11.15 Uhr: „Die wunderbare Welt der Pilze“ - Führung im Botanischen Garten, Philosophenweg 39/41

Sonntag, 11. Oktober, 15 Uhr: Großer Mitmach Zirkus - Kostenloses Kinderprogramm im Spiegelzelt, Freigelände an den Weser-Ems-Hallen

OSTFRIESLAND

Samstag, 10. Oktober, und Sonntag, 11. Oktober, ab 20 Uhr, Lütetsburg: Lütetsburger Illumina 2026, Schlosspark Lütetsburg, Landstraße 39; Eintritt für Kinder bis 12 Jahre frei

Sonntag, 11. Oktober, 11 Uhr, Krummhörn: Apfelfest im Landwirtschaftsmuseum in Campen, Krummhörner Straße

Sonntag, 11. Oktober, 12 Uhr, Dornum: 15. Ostfriesische Strohballen-Rollmeisterschaften auf der Drachenwiese Dornumersiel, Am Nordseestrand 1

Sonntag, 11. Oktober, 16 Uhr, Emden: „Yakari - Freunde für’s Leben“ Live-Musical im Festspielhaus am Wall, Wolfgang-Petersen-Straße 8; Tickets online erhältlich unter whynotevents.reservix.de

Sonntag, 11. Oktober, ab 11 Uhr, Esens: Oldtimertreffen Esens mit verkaufsoffenem Sonntag, Innenstadt Esens

AMMERLAND

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

Sonntag, 11. Oktober, 10.30 Uhr, Apen: 7. Kinderkleiderflohmarkt Augustfehn in der IGS, Schulstraße 2

Sonntag, 11. Oktober, 11 Uhr, Wiefelstede: Heimatkundliche Bücherbörse mit Pflanzen- und Gartenmarkt in der Begegnungsstätte Heinrich Kunst e.V., Sandweg 22

Sonntag, 11. Oktober, ab 9.30 Uhr, Bad Zwischenahn: Sonderöffnung - Herbstimpressionen im Park, Park der Gärten, Elmsdorfer Straße 40, Eintritt 9 Euro

Sonntag, 11. Oktober, ab 11 Uhr, Wiefelstede: Schallplatten-Börse im Hof Kleiberg, Kleiberg 10; Eintritt frei

Donnerstag, 15. Oktober, 19 Uhr, Bad Zwischenahn: „Schön genug?“ Wie (soziale) Medien unser Körperbild beeinflussen?, Reha-Zentrum am Meer, Vortragsraum am Haus 5, Unter den Eichen; Eintritt frei

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 10. Oktober, 19 Uhr, Wildeshausen: From Shadow To Light, Konzert in der Alexanderkirche, Herrlichkeit 6; Karten an der Abendkasse erhältlich

Sonntag, 11. Oktober, ab 15 Uhr, Neerstedt: Sonntagstreff, Haus der Generationen, Schulweg 1b; Eintritt 3, 50 Euro

Montag, 12. Oktober, ab 8:30 Uhr, Neerstedt: Sturzprävention für Menschen ab 60 Jahren, Turnhalle Neerstedt, Am Sportplatz 4; Anmeldung und weitere Informationen bei Ina Schäfer im Rathaus, Tel. 04432 950-141

Mittwoch, 14. Oktober, 19:30, Ganderkesee: Lesung von Elena Fischer: „Wirf einen Schatten“, Kulturhaus Müller, Ring 24; Karten unter Tel. 04222 / 44 444 oder anmeldung@regiovhs.de sowie bei Buchhandlung Förster.

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

DIE NEUE **HERBST-MODE** IST DA!
Schauen Sie herein und lassen Sie sich von den **neuen Farben und Trends** inspirieren.

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

Doppelstab-mattenzaun
anthrazit + grün
Alle Größen vorhanden

30 % Reduziert

250x83	~~24,50 €~~	17,15 €
250x103	~~31,38 €~~	21,97 €
250x123	~~37,12 €~~	25,98 €
250x143	~~41,00 €~~	28,70 €
250x163	~~46,80 €~~	32,76 €
250x183	~~51,30 €~~	35,91 €
250x203	~~56,80 €~~	39,76 €

RÄUMUNGSVERKAUF
Auf alle Artikel
bis 30 % Rabatt!

Der Holzhammer
Brombeerweg 41, 26180 Rastede
Telefon: 04402 86 33 766 | www.der-holzhammer.de
Mo. bis Fr. 8:30 - 17:30 Uhr | Sa. 9-13 Uhr
Anzeige: 11.10.26

Weinfass

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

Herbstliche Genussmomente zaubern

INSPIRATION Saisonales Gemüse und Obst kreativ und vielseitig zubereiten

VON JANINE SCHULZE

NORDWESTEN – Nach der Ernte kommt der Genuss, denn jetzt im Herbst ist Hochsaison für Kürbis, Kartoffeln, Äpfel und viele andere Schätze aus dem eigenen Beet, die Haus und Küche gleichermaßen bereichern. Der Herbst lädt dazu ein, traditionelle, wärmende Gerichte zu zaubern und gleichzeitig Neues auszuprobieren. Die saisonale Küche präsentiert sich jetzt herzhaft, vielseitig und aromatisch. Besonders beliebt sind dabei Speisen, die mit der Vielfalt der Natur spielen und einfache Zutaten in raffinierte Köstlichkeiten verwandeln.

Der Kürbis als Herbstklassiker

Gerne werden Kürbisse zu Protagonisten auf dem Teller: Ihr samtig-nussiger Geschmack passt ausgezeichnet in Suppen, Aufläufe und sogar auf die Pizza. Der beliebte Hokkaido-Kürbis etwa muss nicht geschält werden und vereinfacht so die Zubereitung einer klassischen Kürbiscremesuppe. Mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und einem Schuss Sahne wird daraus schnell ein cremig-wärmendes Gericht, das nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich an die goldenen Farben des Herbstes erinnert. Wer es etwas rustikaler mag, kann gewürfelten Kürbis mit Kartoffeln, Karotten und Petersilienwurzel im Ofen rösten – abgerundet mit Thymian und Rosmarin entsteht ein leichtes Blechgericht, das sich unkompliziert mit frischem Baguette genießen lässt.

Vielseitiges Wurzelgemüse

Neben Kürbis spielt auch das Wurzelgemüse eine zentrale Rolle in den saisonalen Kochtöpfen. Steckrüben, Pastinaken und Schwarzwurzeln erleben derzeit ein echtes Revival. Besonders als Eintopf – kombiniert mit Sellerie, Lauch und Möhren – wecken sie Erinnerungen an Kindheitstage und steuern kräftige Aromen bei. Wer mutig ist, serviert geröstete Rote Bete als Beilage oder verarbeitet sie zu einem bunten Carpaccio, das mit Ziegenkäse und Walnüssen einen edlen Auftakt für ein herbstliches Dinner gibt. Auch klassische Kartoffelgerichte dürfen nicht fehlen. Egal ob als knusprige Rösti aus frisch gegrabenen Kartoffeln oder als cremiges Kartoffelgratin mit Rahmsauce – Kartoffeln überzeugen im Herbst durch Vielseitigkeit und Sättigungscharakter.



Kürbissuppe ist nicht gleich Kürbissuppe. Diese Kürbis-Parmesansuppe mit Apfel, Ingwer und Balsamico bringt Abwechslung auf den Teller. BILD: MUDDIS KOCHEN

Die süße Herbstküche

Herbstzeit ist auch Apfelzeit. Kaum eine Frucht begleitet uns auf so vielfältige Weise durch die kälter werdenden Monate wie der Apfel. Frisch geerntete Äpfel eignen sich hervorragend für süße und herzhafte Speisen. Ein beliebtes Beispiel ist der Apfel-Crumble: Knusprige Streusel treffen auf saftige Apfelstücke, veredelt mit Zimt und einem Hauch Muskat. Der Crumble kann als Dessert oder zum Nachmittagskaffee serviert werden. Wer es lieber deftig mag, kann Apfelspalten mit roten Zwiebeln und Thymian im Ofen goldbraun garen und zusammen mit gebackenem Kürbis oder auf einem Quarkteig als herbstliche Apfel-Zwiebel-Tarte servieren. Diese Kombination zeigt, wie Obst und Gemüse sich hervorragend ergänzen.

Vom Wald direkt in die Pfanne

Nicht zu vergessen sind Wildgerichte, die mit aromatischem Wurzelgemüse serviert und durch klassische Beilagen wie Kartoffelknödel oder Rotkohl ergänzt werden. Deftiger Linseneintopf mit Mettwürstchen, kräftiger Zwiebelkuchen mit Weintrauben, Pilzpfannen oder Quiches mit Lauch und Schafskäse bieten Abwechslung, Sättigung und die Gelegenheit, die Ernte aus dem Garten gebührend zu feiern. Wer Pilze selbst sammelt, sollte darauf achten, nur sichere, eindeutig bestimmbare Sorten zu verwenden – der ausgedehnte Herbstspaziergang wird dann zum Auftakt für eine herzhafte Pilzpfanne mit frischen Kräutern.

Gemeinsame Momente

Mit dem Wechsel der Jahreszeiten verändert sich nicht nur das Angebot an Zutaten, sondern auch die Art, wie wir zusammen essen. Die etwas kühleren Tage laden ein, gemeinsam Zeit in der Küche zu verbringen, sich auszutauschen und wortwörtlich die Früchte der eigenen Arbeit zu genießen. Ob süß oder deftig – die saisonale Herbstküche ist eine Einladung, kreativ und traditionsbewusst zugleich zu sein.

Übrigens: Die Rezepte zu den Bildern gibt es unter
➛@**www.muddiskochen.de**

Stellenmarkt

Gemeinde Butjadingen

Die Gemeinde Butjadingen sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

ehrenamtliche Gleichstellungsbeauftragte

Weitere Informationen finden Sie unter
www.gemeinde-butjadingen.de

Handwerkliche Arbeiten

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


WIR HELFEN, WO ANDERE VORBEIGEHEN
SAMARITAN'S PURSE [SÄMÄRITENS 'PÖRS]
Werden Sie Samariter!
Beten – Mitmachen – Geben
SPENDENKONTO (PAX-BANK EG)
IBAN: DE12 3706 0193 5544 3322 11
Samaritan's Purse
DIE BARMHERZIGEN SAMARITER

Wohnmobile und -wagen

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

Dies und Das

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

Dienstleistungen

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061



Warum Guatemala nicht das neue Costa Rica ist

REISE Genau deshalb gehört das Land auf jede Bucketlist

ZÜRICH/GUATEMALA-STADT/PR – Wer in Süd- und Mittelamerika Traumstrände und Surferkultur, Wildlife und Regenwald sucht, landet in der Reiseplanung schnell bei Costa Rica. Dabei liegt nur wenige Flugstunden weiter nördlich ein Land, das all diese Sehnsüchte ebenso bedient und zusätzlich ein einzigartiges Kulturerbe sowie eine aufstrebende Gastronomieszene in die Waagschale wirft: Guatemala. Es ist ein Reiseziel mit einem Profil, das es weltweit einzigartig macht: Vulkane, die nie zur Ruhe kommen, Ruinen, die als Star-Wars-Kulisse dienten, und ein Kulturerbe, das nicht im Museum, sondern auf dem Marktplatz zu finden ist. Im Folgenden fünf Erlebnisse, die es so nur in Guatemala gibt:



Guatemala gilt als „Land der 37 Vulkane“, drei davon, Fuego, Pacaya (im Bild) und Santiaguito, sind dauerhaft aktiv. Sie lassen sich bei verschiedenen Wanderungen beoabchten. BILD: INGUAT

Mit dem Vulkan als Nachtlicht campen

Rund drei Kilometer Luftlinie vom brodelnden Krater entfernt, auf 3.600 Metern, im Zelt: Der Acatenango-Trek bietet Guatemalas spektakulärste Übernachtungsmöglichkeit. Vom Hochlager aus blicken Besucher direkt auf den Nachbarvulkan Fuego, der mehrmals pro Stunde Aschewolken ausstößt und nach Einbruch der Dunkelheit glühende Lavaströme über seine Flanken schickt. Guatemala gilt als „Land der 37 Vulkane“, drei davon, Fuego, Pacaya und Santiaguito, sind dauerhaft aktiv: Der Santiaguito befindet sich seit seiner Entstehung 1922 in nahezu ununterbrochener Eruption und lässt sich bei einer Sonnenaufgangswanderung auf den Santa María beobachten. Wer es entspannter mag, wandert auf den Pacaya bei Antigua und röstet dort Marshmallows über noch warmem Lavagestein.

Ein Star-Wars-Rebellencamp erklimmen

Im Regenwald des Petén liegt Tikal, eine der mächtigsten Metropolen der Maya-Welt und seit 1979 UNESCO-Welterbe. Über dem Blätterdach ragen die Tempelpyramiden bis knapp 70 Meter in die Höhe. Wer vor Sonnenaufgang zum Tempel IV aufsteigt, erlebt, wie Brüllaffen und Tukane den Dschungel zum Leben erwecken – und dabei jede Reisegruppe übertönen. Diese spektakuläre Kulisse diente George Lucas 1977 als Drehort für die Rebellenbasis in „Star Wars Episode IV – Eine neue Hoffnung“. Die außerirdisch anmutende Landschaft und die historische, mystische Atmosphäre machten Tikal zum perfekten Filmset.

Wer sich eher als Indiana-Jones-Fan versteht und noch tiefer in den Dschungel eintauchen möchte, wandert mehrere Tage nach El Mirador. Dort erhebt sich mit La Danta eine der gewaltigsten Pyramiden der Maya-Welt, noch heute größtenteils von Vegetation überwuchert.

Vulkankaffee und Maya-Kakao probieren

Antigua, die renommierteste Kaffeeregion des Landes, liegt eingebettet zwischen den Vulkanen Agua, Fuego und Acatenango, und genau das schmeckt man in der Tasse: Nährstoffreiche Vulkanasche verleiht den in über 1.500 Metern Höhe wachsenden Bohnen der Klassifikation „Strictly Hard Bean“ Noten von Karamell, Milchschokolade und Blüten. Huehuetenango, San Marcos und Acatenango bringen mit eigenem Mikroklima klar unterscheidbare Profile hervor. Erlebbar wird das bei Rösterei Besuchen und Farmtouren. Noch weiter zurück reicht der Kakao: In Alta und Baja Verapaz, wo die Maya ihn einst als Währung und Ritualgetränk nutzten, führen Kakaobauern heute durch Ernte, Fermentation und Röstung, bevor in Werkstätten in Antigua Schokolade nach traditioneller Rezeptur entsteht.

Auf einem Maya-Markt einkaufen gehen

Rund 42 Prozent der guatemaltekischen Bevölkerung identifizieren sich als Maya. Der Markt von Chichicastenango zieht donnerstags und sonntags Händler aus der gesamten Region an; am nahen Hügel Pascual Abaj halten Maya-Priester bis heute Zeremonien für die gleichnamige Steingottheit ab. Zu den besonderen kulturellen Traditionen Chichicastenangos zählt zudem der „Palo Volador“, bei dem sich Tänzer an einem hohen Holzpfahl befestigen und sich, an Seilen hängend, spiralförmig zur Erde drehen. In der Textilstadt Momostenango entstehen handgewebte Wolldecken nach überlieferter Technik, und in San Andrés Xecul prägen kunstvolle Huipil-Webmuster das Ortsbild. Ein Huipil ist die traditionelle, auf dem Rückengurtwebstuhl gewebte Bluse der Maya-Frauen. Ihre geometrischen und figurativen Motive aus Vögeln, Blüten und Rauten sind ortsgebunden; am Muster lässt sich ablesen, aus welcher Gemeinde die Trägerin stammt. Viele dieser Motive tragen kosmologische Bedeutung, und ein einzelnes Stück entsteht in monatelanger Handarbeit.



Im Regenwald des Petén liegt Tikal, eine der mächtigsten Metropolen der Maya-Welt und seit 1979 UNESCO-Welterbe. BILD: INGUAT



Farbenfroh: Der Markt von Chichicastenango zieht Händler aus der gesamten Region an. Außerdem gibt es den „Palo Volador“, bei dem sich Tänzer an einem hohen Holzpfahl befestigen und sich, an Seilen hängend, spiralförmig zur Erde drehen. BILD: INGUAT

Einen Maya-Sprachkurs machen

In Guatemala werden bis heute 22 Maya-Sprachen gesprochen, und Reisende haben die Möglichkeit, eine oder mehrere dieser indigenen Sprachen kennenzulernen. Am Atitlán-See bieten Sprachschulen neben Spanisch auch Unterricht in K'iche', Kaqchikel und Tz'utujil an, häufig kombiniert mit Unterbringung in Gastfamilien. Guatemala ist eines der wenigen Reiseziele weltweit, die es ermöglichen, eine indigene Sprache dort zu lernen, wo sie auch im Alltag gesprochen wird.

Weitere Informationen zu Guatemala finden Sie hier: www.visitguatemala.gt

Kostenloser Lichttest: Sicher durch die dunkle Jahreszeit

MOBILITÄT TÜV NORD und zahlreiche freie Werkstätten bieten im Oktober kostenfreie Beleuchtungs-Checks

IM NORDWESTEN/TÜV – Im Oktober steht Sicherheit im Straßenverkehr wieder ganz oben auf der Agenda: Bundesweit laden TÜV NORD Stationen und zahlreiche freie Kfz-Werkstätten zur Lichttest-Aktion ein. Nach dem Ende der Sommerzeit und mit Beginn der dunkleren Tage ist eine optimale Fahrzeugbeleuchtung unverzichtbar, um Gefahren frühzeitig zu erkennen und selbst gut sichtbar zu sein.

Der kostenlose Lichttest kann ohne Termin an allen TÜV NORD Stationen durchgeführt werden. Expertinnen und Experten überprüfen die Einstellungen sowie die Funktionsfähigkeit der Frontscheinwerfer, Nebelscheinwerfer, Begrenzungs- und Parkleuchten, Brems- und Schlusslichter, Blinker, Warnblinkanlage und Nebelschlussleuchte. Mithilfe spezieller Messgeräte stellen sie sicher, dass Scheinwerfer weder zu hoch eingestellt – und damit den Gegenverkehr blenden – noch zu niedrig eingestellt – und damit das eigene Sichtfeld einschränken – sind. Auch Schäden am Scheinwerferglas werden kontrolliert und gegebenenfalls direkt behoben. Nach erfolgreicher Prüfung erhalten Fahrzeughalter die begehrte Lichttest-Plakette für die Windschutzscheibe, die auch bei Verkehrskontrollen als Nachweis gilt.



Mit professionellen Messgeräten wird die Scheinwerfereinstellung präzise überprüft. BILD: PROMOTOR/T.VOLZ

Autofahrer können die wichtigsten Lichtfunktionen auch zuhause selbst kontrollieren: Bremslicht, Rückfahrlicht, Schlussleuchten, Stand-, Abblend- und Fernlicht sowie Nebel- und Tagfahrleuchten lassen sich beispielsweise vor einer hellen Wand einfach testen. Wer feststellt, dass das Licht nicht einwandfrei funktioniert, sollte umgehend eine Fachwerkstatt aufsuchen.

Nicht nur TÜV NORD, sondern auch viele freie Werkstätten in ganz Deutschland unterstützen die Lichtwochen und prüfen die Beleuchtung kostenlos oder für eine geringe Gebühr. Der Lichttest ist unabhängig von der Hauptuntersuchung und sorgt dafür, dass alle Verkehrsteilnehmer sicher und sichtbar unterwegs sind – ein wichtiger Beitrag zur Unfallprävention und zum Schutz im Straßenverkehr. Wer dieses Angebot wahrnimmt, startet mit geprüfter Beleuchtung und einem guten Gefühl in den Herbst.

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.



Rustikale Schmuckstücke als Herbstdeko

DIY Originelle Kürbisse aus Bastelbeton für drinnen und draußen

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Herbstzeit ist Kürbiszeit. Kaum eine Jahreszeit inspiriert die Menschen so sehr zum Dekorieren von Haus und Garten wie der Herbst, wenn leuchtende Farben das Bild bestimmen und der Kürbis als Symbol für Gemütlichkeit und Fülle Einzug hält. Doch nicht nur echte Exemplare schmücken Hauseingänge oder den herbstlichen Esstisch – DIY-Betonkürbisse sorgen für einen besonderen und langlebigen Blickfang, der drinnen wie draußen für ein rustikales, kreatives Ambiente sorgt.



Diese selbstgemachten Betonkürbisse sind eine langlebige Dekoration für drinnen und draußen. BILD: FENIA HIRSCH

Materialien und erste Handgriffe

Für die Herstellung der Betonkürbisse werden folgende Materialien benötigt: Bastelbeton, Wasser, alte Nylonstrümpfe, Gummibänder (vier für einen Kürbis), eine Schüssel und ein Löffel, ein ausreichend hohes und stabiles Gefäß – wie etwa ein Blumentopf –, Handschuhe, kleine Stöcker für den Kürbisstiel, eine Heißklebepistole sowie eine geeignete Unterlage. Im ersten Schritt wird der Beton in der gewünschten Menge in die Schüssel gegeben. Durch vorsichtiges, portionsweises Hinzufügen von Wasser entsteht nach und nach eine zähe Masse. Hierbei ist Aufmerksamkeit gefragt, denn ist die Mischung zu flüssig, sammelt sich überschüssiges Wasser im Strumpf und das Bearbeiten ist schwieriger.

Handwerkliches Geschick gefragt

Jetzt kommt der Nylonstrumpf ins Spiel. Er wird über das breite Gefäß gestülpt und dient so als Form für den Kürbis. Nach dem Befüllen mit Beton wird der Strumpf vorsichtig vom Gefäß genommen und auf eine feste Unterlage geschlagen, um die Masse zu verteilen und Luftbläschen zu entfernen. Diese Arbeit sollte nach Möglichkeit draußen ausgeführt werden, denn es kann recht schmutzig werden. Im nächsten Schritt wird das offene Ende des Strumpfs verknotet und mittig platziert, um eine Vertiefung für den späteren Stiel zu schaffen. Mit vier Gummibändern lässt sich der Kürbis in acht gleichmäßige Segmente unterteilen und bekommt so seine typische Form.



Die Dekokürbisse sind einfach nachzumachen. Gummibänder sorgen bei der Herstellung für die typische Form. BILD: FENIA HIRSCH

Der Beton braucht mehrere Tage zum Aushärten – mindestens vier, manchmal sogar bis zu sieben, abhängig von der Größe und der verwendeten Wassermenge. Wer sicher gehen möchte, wartet eine Woche, bevor das Werk weiterbearbeitet wird. Nach der Trocknung werden Strumpf und Gummibänder entfernt, und der Rohling zeigt sich in seiner vollen Pracht.

Der letzte Schliff für die Herbstdeko

Für den perfekten Abschluss sorgt ein kleines Stück Holz oder Ast, das mithilfe einer Heißklebepistole in die vorbereitete Vertiefung gesetzt wird und den charakteristischen Kürbisstiel bildet. Das Ergebnis ist eine langlebige, wetterfeste Kürbisdeko mit individueller Note, die Haus und Garten den Herbst über stimmungsvoll verkleidet. Mit wenigen einfachen Mitteln und etwas Geduld entstehen so Unikate, die ihrem natürlichen Vorbild in Sachen Ausstrahlung in nichts nachstehen. Und das Beste: Die Betonkürbisse sind nicht nur ein Hingucker, sondern halten nahezu ewig – Jahr für Jahr aufs Neue sind sie bereit für den großen Auftritt im goldenen Herbst.

Bier, Beeren und Bayerischer Reis

REGIONALE KÜCHE So schmeckt Urlaub in der Ökomodellregion Waginger See

IM NORDWESTEN/DJD – Kühe auf saftig grünen Wiesen, gemütliche Ortschaften mit Hofläden, Brauereien und Gasthäusern, in denen Tradition und Innovation gleichermaßen geschätzt werden. In Bilderbuchregionen wie dem oberbayerischen Rupertiwinkel kommen nicht nur Aktive und Erholungssuchende, sondern auch Genießer und Feinschmecker auf ihre Kosten. Die Gegend rund um den Waginger See, seit zwölf Jahren staatlich anerkannte Ökomodellregion, lädt im zum Entdecken mit allen Sinnen ein. Bei Wildkräuterwanderungen unter fachkundiger Leitung erfahren Interessierte, wie Bärlauch, Gundermann und Löwenzahn schmecken – und wie man sie in der eigenen Küche verwenden kann.

Genusswelten entdecken

Zwei Genusswelten treffen sich dagegen bei den Bier-Käse-Verkostungen in der Privaten Landbrauerei Schönram bei Petting. Zusammen mit dem Biersommelier der Brauerei und einer Käse-Expertin von der Bergader Privatkäserei aus Waging am See – beides Traditionsunternehmen mit insgesamt über 350 Jahren Geschichte – geht es auf eine kulinarische Entdeckungsreise. Unter www.waginger-see.de gibt es weitere Informationen und Genusstermine. Dort erfahren kulinarisch Interessierte unter anderem, wann man mit Bäckermeister Michael Wahlich im Bauernhofmuseum Brot backen kann und wann es Zeit ist, Cranberrys, Aronia- und Heidelbeeren im Schönramer Filz zu pflücken.



Die Reis-Kürbis-Pfanne ist ein schnelles und leckeres Rezept mit „Bayerischem Reis“. BILD: DJD/TOURIST-INFORMATION WAGINGER SEE/CHIEMGAUKORNMICHAEL NAMBERGER

Bioprodukt Urgetreide

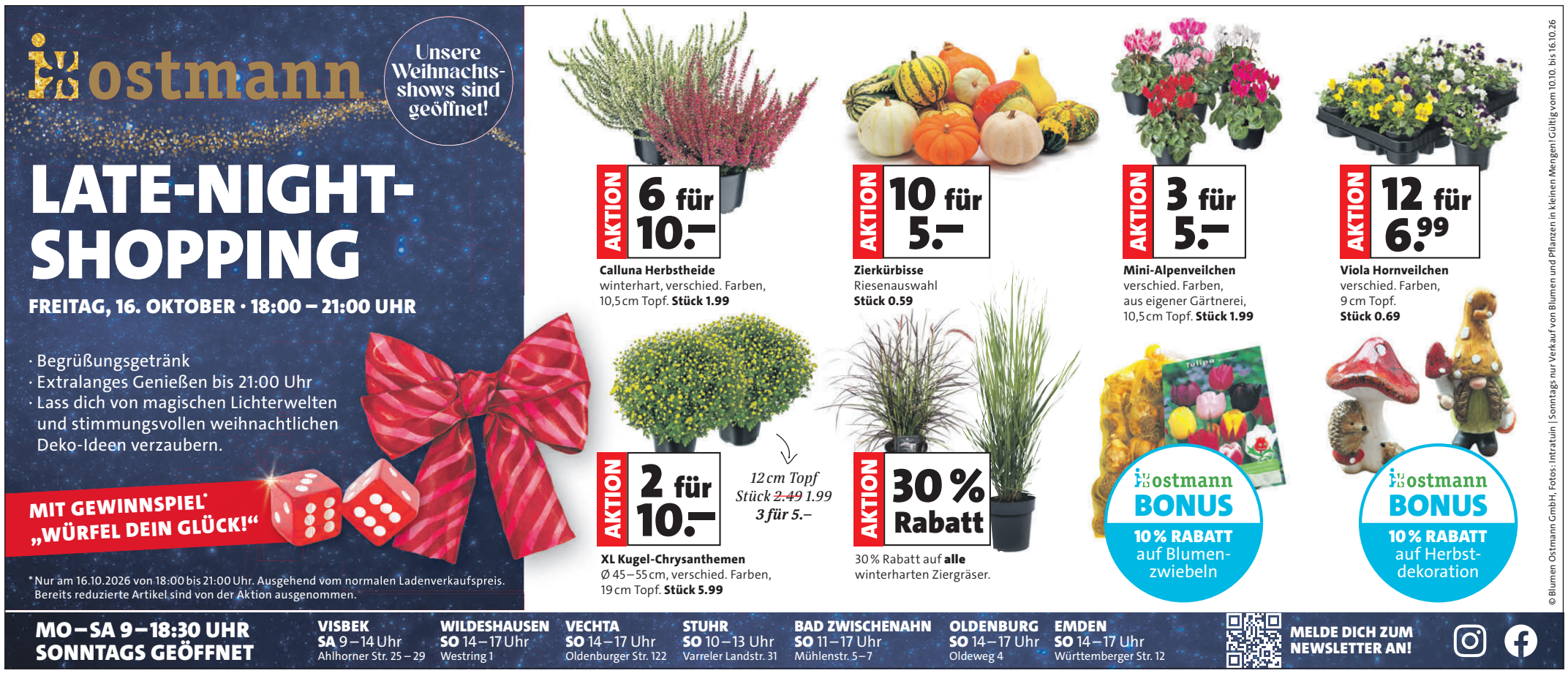
In der Ökomodellregion Waginger See-Rupertiwinkel stehen regional angebaute Bioprodukte, darunter Urgetreidearten wie Emmer, Einkorn und Urdinkel, hoch im Kurs. Aus ihnen entsteht unter anderem der „Bayerische Reis“, ein Naturprodukt des Bioproduzenten Chiemgaukorn. Er eignet sich als Beilage oder für Salate, Bratlinge oder Risottogerichte wie die „Reis-Kürbis-Pfanne“.

Zutaten:
- je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe, Peperoni
- 60 g Butter oder Olivenöl
- 150 g Bayerischer Reis (z. B. Perl-Einkorn, Perl-Emmer, Perl-Urdinkel oder Urgetreide-Mix)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 125 ml trockener Weißwein
- 300 g Kürbis
- 200 g Karotten
- Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, ggf. Parmesan

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Knoblauch und Peperoni (entkernt) hacken und in 30 g Butter oder Olivenöl andünsten. Bayerischen Reis dazugeben und anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und nach und nach die Gemüsebrühe einkochen lassen. Kürbis- und Karottenwürfel in einer zweiten Pfanne im restlichen Fett anbraten, nach Bedarf etwas Wasser dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles mit gehackten Kräutern mischen und durchziehen lassen, abschmecken und mit Parmesanstreifen servieren.

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



Digitale Liebesangebote und rechtliche Grenzen

ONLINE-LIEBESFALLEN Experten zu Etsy-Hexen, Dating-Plattformen und Verbraucherschutz

IM NORDWESTEN/TXN – Ob Liebeszauber aus dem Internet, spirituelle Rituale auf Verkaufsplattformen oder die Partnersuche über Dating Apps – digitale Angebote rund um Liebe und Beziehung sind längst Alltag. Dass solche Versprechen kein Randphänomen sind, zeigt auch die Rechtsprechung. Denn was Nähe, Hoffnung oder romantisches Glück verspricht, entpuppt sich nicht selten als kostspielige Illusion.

Die ARAG Experten ordnen ein, wo rechtliche Grenzen verlaufen und welche Maschen Verbraucher kennen sollten.



Digitale Angebote rund um Liebe – von spirituellen Ritualen bis zu Dating-Apps – boomen im Internet. Doch Experten warnen: Wer auf Liebeszauber oder unseriöse Versprechen hereinfällt, riskiert rechtliche und finanzielle Enttäuschungen. Die rechtlichen Grenzen sind oft fließend, Verbraucher sollten Angebote sorgfältig prüfen.

SYMBOLBILD: MARKUS WINKLER/PEXELS

Was steckt hinter dem Liebeszauber der sogenannten „Etsy Hexen“?

Als „Etsy Hexen“ werden umgangssprachlich Anbieter bezeichnet, die auf Online-Marktplätzen kostenpflichtigen Liebes-, Schutz- oder Rückführungszauber anbieten. Gemeint sind damit etwa Versprechen, eine verlorene Beziehung wiederherzustellen, die Treue eines Partners zu sichern, negative Energien abzuwehren oder beruflichen und persönlichen Erfolg durch spirituelle Rituale zu beeinflussen. Der Begriff ist kein offizieller Titel, sondern hat sich etabliert, weil viele dieser Angebote über die Verkaufsplattform Etsy vertrieben werden. Die Experten weisen darauf hin, dass es sich dabei nicht um klassische Waren, sondern um immaterielle Dienstleistungen handelt.

Sind Liebeszauber rechtlich zulässig?

Rechtlich bewegen sich Liebeszauber in einem problematischen Bereich. Die Experten erklären, dass Verträge über Leistungen grundsätzlich voraussetzen, dass diese objektiv möglich und überprüfbar sind. Genau daran fehlt es bei magischen Ritualen. Das zeigt auch ein Urteil des Amtsgerichts München. Dort hatte eine Kundin für einen Liebeszauber rund 1.000 Euro bezahlt, ohne dass der gewünschte Erfolg eintrat. Die Richter stuften das Ritual als objektiv unmögliche Leistung ein und verpflichteten die Anbieterin zur Rückzahlung des Honorars (Az.: 212 C 25151/05). Entscheidend war laut Gericht nicht, ob ein Erfolg zugesichert wurde, sondern dass eine solche Leistung rechtlich nicht überprüfbar erbracht werden kann.

Warum sind Rückforderungen bei solchen Angeboten oft schwierig?

Viele Anbieter von Liebes- oder Ritualleistungen schließen Rückerstattungen in ihren Geschäftsbedingungen aus oder erklären, die Leistung sei unmittelbar nach Zahlung erbracht worden. Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass Verbraucher zwar grundsätzlich ein Widerrufsrecht bei Online-Verträgen haben, dieses bei individuell zugeschnittenen digitalen Dienstleistungen aber eingeschränkt sein kann. Hinzu kommt, dass Verbraucher kaum nachweisen können, ob und wann eine behauptete Leistung tatsächlich erbracht wurde. Genau diese Unklarheit erschwert es, Ansprüche durchzusetzen.

Wie unterscheiden sich Liebeszauber von Online Dating Angeboten?

Während Liebeszauber auf spirituelle oder magische Versprechen setzen, beruhen Online-Dating Portale auf der Vermittlung von Kontakten, also einer klaren Dienstleistung. Dennoch gibt es auch hier rechtliche Fallstricke. Die Experten warnen vor sogenannten Love-Scam-Maschen, bei denen Täter über gefälschte Profile Vertrauen aufbauen und später Geld verlangen. Anders als bei Liebeszaubern handelt es sich in einem solchen Fall nicht um objektiv unmögliche Leistungen, sondern um gezielten Betrug.

Welche Rechte haben Nutzer von Dating Portalen?

Für kostenpflichtige Partnervermittlungsverträge gilt in der Regel ein 14 tägiges Widerrufsrecht. Die ARAG Experten verweisen auf eine Entscheidung des Europäischen Gerichtshofs, nach der Anbieter nach einem Widerruf nur den Betrag für die tatsächlich genutzte Zeit verlangen dürfen und keine pauschal hohen Anteile des Gesamtpreises (Az.: C 641/19). Zudem muss für online abgeschlossene Verträge über ein Dauerschuldverhältnis seit Juli 2022 verpflichtend eine Kündigung über einen entsprechenden Button auf der Webseite möglich sein.

Woran lassen sich unseriöse Liebesangebote erkennen?

Nach Einschätzung der ARAG Experten sind besonders weitreichende Erfolgsversprechen ein Warnsignal. Aussagen wie garantierte Liebe, sichere Rückführung eines Partners oder unabdingbare Rituale deuten darauf hin, dass mit Emotionen gearbeitet wird, ohne eine überprüfbare Leistung zu erbringen. Bei solchen Angeboten wird zudem häufig Druck aufgebaut und mit Enttäuschungen oder Verlustängsten gespielt.



Auch im Ferien-Reiseverkehr entspannt ans Ziel

MOBILITÄT Der AvD gibt wertvolle Tipps für die besten Reisezeiten zur Vermeidung von Staus in den Herbstferien



In der Ferienzeit drohen auf zahlreichen Strecken wieder Verkehrsbehinderungen. BILD: AXEL HEIMKEN/DPA

IM NORDWESTEN/PM – Am kommenden Montag beginnen in Niedersachsen offiziell die Herbstferien. Schon zum Wochenende wird es daher auf Deutschlands Autobahnen wieder voller. Zwar erwartet die Autobahn GmbH insgesamt weniger Reiseverkehr als in den Sommerferien, an einzelnen Tagen können die Fernstraßen dennoch stark belastet sein. Der Automobilclub von Deutschland erläutert, welche Strecken besonders betroffen sind und wie sich Reisende bestmöglich vorbereiten können.

Verkehrsspitzen meiden

Wer seine Abfahrt flexibel planen kann, sollte möglichst nicht zu den Verkehrsspitzen unterwegs sein. Eine aktuelle Auswertung von mehr als 1,3 Millionen Stundenwerten aus Verkehrszählungen der Bundesanstalt für Straßen- und Verkehrswesen (BASt) zeigt, dass bundesweit generell der Freitag im Wochenmittel der verkehrsreichste Tag ist. Besonders die Zeit rund um 14 Uhr ist dann mit durchschnittlich 2.212 Fahrzeugen pro Stunde betroffen. Am Samstag wird die höchste durchschnittliche Verkehrsmenge um 11 Uhr mit 1.921 Fahrzeugen pro Stunde erreicht. Als besonders ruhiges Reisefenster weist die Auswertung den Sonntagvormittag zwischen 6 und 11 Uhr aus. Wer also am Freitag oder Samstag fahren muss, sollte entsprechend möglichst früh starten und die Nachmittagsstunden meiden.

Die statistischen Verkehrsmengen sind zwar keine unmittelbare Stauprognose, zeigen jedoch an, zu welchen Zeiten auf den untersuchten Autobahnabschnitten besonders viele Fahrzeuge unterwegs sind. Gerade an Ferienwochenenden werden zusätzliche Reisewellen die normale Verkehrslage weiter verstärken. Vor der Abfahrt sollten Autofahrer deshalb die aktuelle Verkehrslage sowie Baustellen prüfen und bei der Zeitplanung großzügige Reserven einbauen. Die Autobahn GmbH weist zudem auf der Staurisikokarte für die Herbstferien auf zahlreiche besonders stauanfällige Baustellenabschnitte hin. Eine vermeintliche Abkürzung über Landstraßen ist dabei nicht automatisch schneller, denn auch dort kann Ferienverkehr die Ausweichroute belasten.

Pausen einplanen

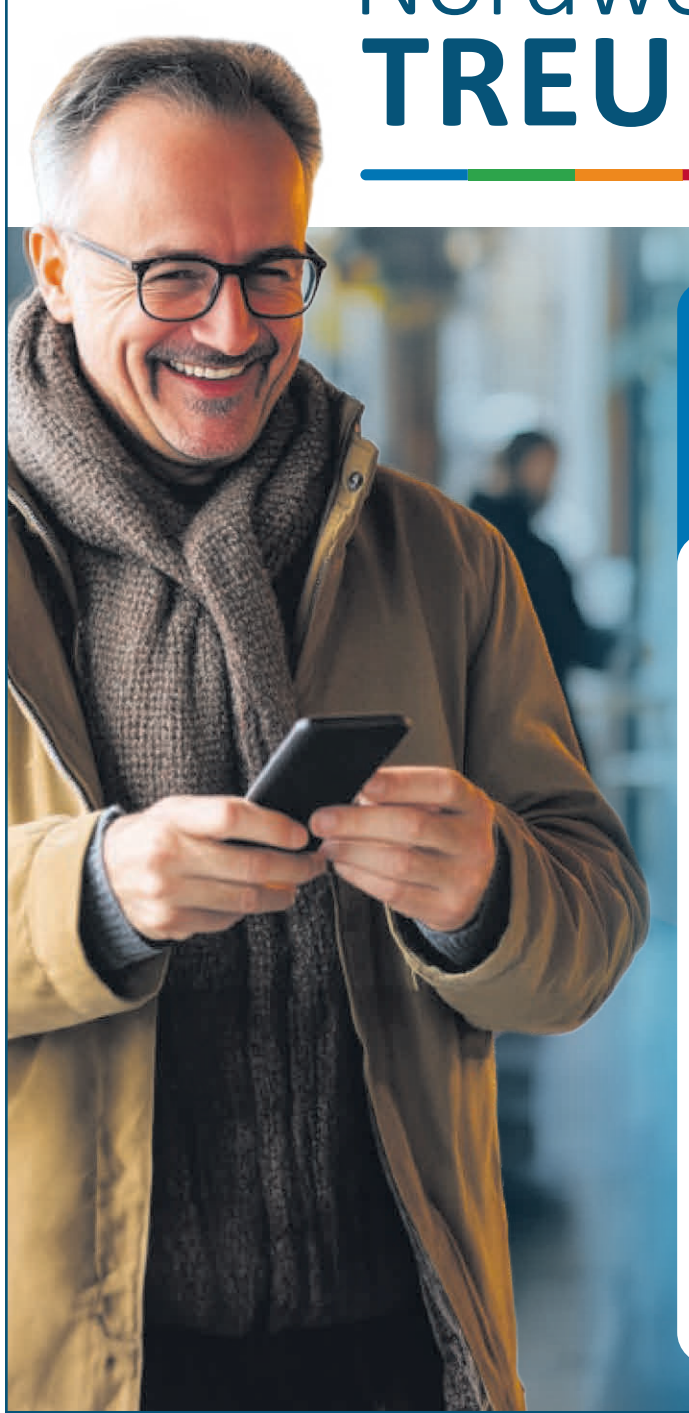
Auch Pausen sollten eingeplant werden. Rastplätze können gerade zu Reisezeiten schnell voll sein. Eine aktuelle DEKRA-Befragung von rund 100 Berufskraftfahrern zeigt die angespannte Parkplatzsituation besonders deutlich: 43 Prozent benötigen demnach durchschnittlich 30 bis 60 Minuten für die Stellplatzsuche, weitere 24 Prozent sogar länger als eine Stunde. Besonders zwischen 15 und 17 Uhr verschärft sich die Situation. Pkw-Fahrer sollten deshalb nicht erst mit leerem Tank oder erschöpft nach einem Rastplatz suchen, sondern Pausen frühzeitig einplanen.

Kommt es trotz aller Vorbereitung zum Stau, dann empfiehlt der AvD Ruhe zu bewahren, ausreichend Abstand zu halten und eine Rettungsgasse zu bilden. Bei zwei Fahrstreifen fahren die Fahrzeuge auf der linken Spur nach links, alle übrigen nach rechts. Gemäß Straßenverkehrs-Ordnung (StVO § 11 Abs. 2) muss die Rettungsgasse bereits bei Schrittgeschwindigkeit gebildet werden. Wer vorbereitet losfährt, ausreichend Getränke und Verpflegung dabeihat, das Fahrzeug vor der Reise überprüft und für Kinder Beschäftigung einplant, kann auch längere Verzögerungen deutlich entspannter bewältigen.

Nordwest TREUEWELT

Profitieren Sie als Abonnent*in von vielen Vorteilen durch Ihre AboCard

Mehr Infos: NWZonline.de/treuewelt



Der Umwelt zuliebe verzichten wir auf eine AboCard aus Kunststoff fürs Portemonnaie.

Ihre AboCard der Nordwest Treuewelt finden Sie daher digital auf Ihrem Smartphone. Ihre alte Abo-Karte ist nicht mehr gültig.

So erhalten Sie Zugriff auf Ihre digitale AboCard:

1 Laden Sie sich im Play- oder App-Store die **NWZonline-App** herunter.

2 Melden Sie sich mit Ihren persönlichen Zugangsdaten an.
Sie haben noch keine persönlichen Zugangsdaten?
Dann füllen Sie dazu bitte unter **NWZonline.de/freischalten** das Formular aus.

3 Ihre AboCard finden Sie nach Freischaltung über die NWZonline-App im Bereich „Mein Abo“.



Nutzen Sie schon Ihre AboCard auf dem Handy?

Tipp: Nutzen Sie gerne auch unser Online-Angebot **„Hilfe.NWZonline.de“** im Internet. Hier finden Sie ausführliche Erklärvideos und eine Sammlung häufig gestellter Fragen mit den dazugehörigen Antworten. Gerne ist auch unser Kundenservice unter **Telefon 0441 – 99 88 3333** für Sie da.

Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung

Gericht stoppt unzulässige Stromabschläge

VERBRAUCHERSCHUTZ Verbraucherzentrale Niedersachsen setzt sich gegen nowenergy durch

VON VERBRAUCHERZENTRALE NIEDERSACHSEN

NIEDERSACHSEN – 818 Euro Stromabschlag pro Monat: Trotz mehrfacher Hinweise auf fehlerhafte Verbrauchsdaten hielt der Energieversorger nowenergy GmbH an überhöhten Forderungen fest und drohte sogar mit einer Betrugsanzeige. Nach einer Klage der Verbraucherzentrale Niedersachsen hat das Landgericht Berlin II diese Praktiken nun untersagt.

Ausgangspunkt des Verfahrens war der Fall eines Stromkunden aus Goslar. nowenergy verlangte einen monatlichen Abschlag von 818 Euro. Dieser Betrag entspricht einem Stromverbrauch von rund 1.365 Kilowattstunden pro Monat und liegt damit weit über dem üblichen Verbrauch eines Privathaushalts.

Der Kunde wandte sich mehrfach an das Unternehmen und bat um eine Korrektur der offensichtlich fehlerhaften Verbrauchsdaten. Dazu übermittelte er wiederholt, wie vom Unternehmen gefordert, Fotos seines Zählerstands. Dennoch zog nowenergy die Abschläge weiterhin vom Konto des Verbrauchers ein.



Das Landgericht Berlin II hat dem Energieversorger nowenergy GmbH untersagt, überhöhte Stromabschläge zu fordern und Kunden bei berechtigten Einwänden unter Druck zu setzen. Das Urteil stärkt die Rechte der Verbraucherinnen und Verbraucher im Energiemarkt.

BILD: ARTHUR LAMBILLOTTE/UNSPLASH

Dieser veranlasste daraufhin Rückbuchungen. Das Unternehmen reagierte mit einer Mahnung und erklärte, eine Prüfung hätte ergeben, dass die Forderungen berechtigt seien. Der Betrag summierte sich inklusive Rücklastschrift- und Mahngebühren auf 1.649,72 Euro.

Netzbetreiberdaten widersprachen der Darstellung von nowenergy

Nach Angaben des Unternehmens habe ihm der Netzbetreiber den hohen Jahresverbrauch von 15.000 Kilowattstunden übermittelt. Der zuständige Netzbetreiber teilte jedoch mit, dass der tatsächliche Jahresverbrauch lediglich 1.405 Kilowattstunden betrug. Erst im Rahmen eines Schlichtungsverfahrens sagte nowenergy zu, den zugrunde gelegten Jahresverbrauch anzupassen und den monatlichen Abschlag auf 67,88 Euro zu senken. Dennoch wurde weiterhin ein überhöhter Betrag gefordert. „Wer trotz mehrfacher Hinweise und übermittelter Zählerstände an offensichtlich fehlerhaften Verbrauchswerten festhält und darauf basierende Forderungen erhebt, setzt betroffene Verbraucherinnen und Verbraucher erheblich unter finanziellen und psychischen Druck“, betont René Zietlow-Zahl, Energierechtsexperte der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Verbraucherzentrale klagt nach verweigerter Unterlassungserklärung

Die Verbraucherzentrale Niedersachsen mahnte nowenergy ab und forderte das Unternehmen auf, eine Unterlassungserklärung zu unterschreiben, was es ablehnte. Daraufhin erhob die Verbraucherzentrale Klage vor dem Landgericht Berlin II. Das Gericht gab der Verbraucherzentrale Niedersachsen in vollem Umfang recht. Künftig darf nowenergy keine monatlichen Abschläge mehr vereinbaren, berechnen, mitteilen und auch fordern, die nicht dem vorherigen Abrechnungszeitraum entsprechen. Ebenso untersagte das Gericht die Verwendung des Satzes „Bei Nichtzahlung werden wir Betrugsanzeige erstatten“ in Mahnschreiben. „Das Urteil stärkt die Rechte von Kundinnen und Kunden und setzt ein wichtiges Signal für einen fairen Umgang im Energiemarkt“, erklärt Zietlow-Zahl.

Die Verbraucherzentrale Niedersachsen rät, ungewöhnlich hohe Abschlagszahlungen nicht ungeprüft hinzunehmen. Betroffene sollten die zugrunde gelegten Verbrauchswerte kontrollieren, aktuelle Zählerstände dokumentieren und fehlerhafte Forderungen umgehend gegenüber dem Energieversorger beanstanden.

Bei Fragen hilft die kostenlose Beratung der Verbraucherzentrale Niedersachsen – vor Ort, telefonisch und per Video.

Was sind „Clubäpfel“?

OBST Pink Lady, SweeTango oder Kanzi sind spezielle Züchtungen

IM NORDWESTEN/BZFE – Elstar, Jonagold und Gala sind bekannte Apfelsorten. Daneben liegen im Supermarkt immer häufiger Äpfel mit ungewöhnlichen Namen wie SweeTango™, Kanzi® oder Fräulein®. Diese sogenannten Clubäpfel werden über spezielle Lizenz- und Vermarktungssysteme unter geschützten Markennamen angeboten.

Klassische Sorten wie Elstar werden von zahlreichen Obstbaubetrieben angebaut und unter ihrem Sortennamen vermarktet. Bei Clubäpfeln sind Anbau und Vermarktung dagegen stärker organisiert. Lizenznehmer müssen bestimmte Vorgaben einhalten – etwa zur Fruchtgröße, Ausfärbung, Qualität, Erntezeitpunkt oder Verpackung. Die Lizenzen vergibt je nach Sorte der jeweilige Rechteinhaber oder eine von ihm beauftragte Organisation.

Clubsysteme ermöglichen eine einheitliche Vermarktung und die Positionierung einer Apfelsorte als Marke. Für Erzeuger können sie zudem eine besser planbare Vermarktung bieten. Für Verbraucherinnen und Verbraucher können einheitliche Qualitätsmerkmale ein Vorteil sein. Allerdings sind Clubäpfel häufig teurer als andere Äpfel. Kritiker sehen zudem die Gefahr, dass die Konzentration auf wenige erfolgreiche Sorten die Vielfalt im Apfelanbau verringert.

Zu den bekanntesten Clubapfel-Marken gehört Pink Lady®. Dahinter steht die Apfelsorte Cripps Pink, eine Kreuzung aus Golden Delicious und Lady Williams. Die Sorte



Bei Clubäpfeln sieht oft ein Apfel aus wie der andere. Für Verbraucher können diese einheitlichen Qualitätsmerkmale ein Vorteil sein.

BILD: PIXABAY

wurde in den 1970er Jahren in Australien gezüchtet und wird heute unter anderem in Frankreich, Italien und Spanien angebaut. Der Apfel hat eine rosarote bis rote Schale, ist saftig und schmeckt süßsäuerlich.

Im Laufe der Jahre sind zahlreiche weitere Clubapfel-Marken hinzugekommen. Einige davon werden auch in Deutschland angebaut. SweeTango® ist eine Kreuzung der Sorten Honeycrisp® und Zestar!® und zeichnet sich durch eine besonders knackige Konsistenz aus. Bei dem Clubapfel Kanzi® handelt es sich um eine Kreuzung aus Braeburn und Gala. Der saftige Apfel schmeckt angenehm fruchtig bis fein-säuerlich. Fräulein® ist eine Zufallszüchtung. Der Apfel ist knackig im Biss, hat ein ausgewogenes Süße-Säure-Verhältnis und besonders gute Lagereigenschaften.

Ob Clubsorten oder altbekannte Vertreter wie Elstar und Braeburn – im Frühherbst kommen wieder frische heimische Äpfel in den Handel. Für 2026 wird nach vorläufigen Schätzungen des Statistischen Bundesamtes eine unterdurchschnittliche Apfelernte erwartet. Aufgrund von Schäden durch Hitze, Trockenheit und Hagel wird die Ernte in Deutschland damit voraussichtlich um knapp 18 Prozent niedriger ausfallen als im Vorjahr.



WLAN im Hotel: So surfen Urlauber sicher

VERBRAUCHERINFORMATION IT-Experten informieren, wie Urlauber ihre Daten auf Reisen schützen

IM NORDWESTEN/ARAG – Fast 44 Prozent der Deutschen nutzen im Urlaub häufig öffentliche WLAN-Netze. Auch Hotels bieten ihren Gästen fast immer einen WLAN-Zugang an, meistens kostenlos. Doch genau dieser Service kann zur Sicherheitslücke werden. Die ARAG IT-Experten informieren, was Urlauber beachten sollten, damit sie auch im Hotel-WLAN sicher surfen.



Auch im Hotel-WLAN sollten Urlauber auf den Schutz ihrer persönlichen Daten achten und einige wichtige Sicherheitsvorkehrungen treffen. BILD: PEXELS

Warum Hotel-WLANs ein Einfallstor für Angriffe sein können

Ein Passwort für das Hotel-WLAN vermittelt zunächst ein Gefühl von Sicherheit. Tatsächlich ist diese Hürde laut IT-Experten jedoch oft gering: Zugangsdaten sind leicht zu erfragen oder werden an viele Gäste gleichzeitig vergeben. Hinzu kommt, dass Kriminelle gezielt sogenannte „WLAN-Zwillinge“ einrichten. Diese Netzwerke tragen täuschend echte Namen wie „Hotel Free WiFi“ und verleiten Gäste dazu, sich unbemerkt mit einem fremden Zugang zu verbinden.

Die Folge: Daten werden unter Umständen unverschlüsselt übertragen und können abgefangen werden. Besonders kritisch wird es, wenn persönliche Informationen wie Passwörter, Fotos oder Zahlungsdaten betroffen sind. Zudem besteht die Gefahr, dass Schadsoftware auf das Gerät gelangt und später, sobald man zu Hause wieder das heimische WLAN nutzt, weitere Systeme infiziert.

Sensible Daten besser nicht im Hotelnetz eingeben

Gerade bei Tätigkeiten wie Online-Banking oder Einkäufen im Internet ist Vorsicht geboten. In offenen oder schlecht gesicherten Netzwerken können Angreifer vergleichsweise leicht auf übertragene Daten zugreifen. Deshalb empfehlen die IT-Experten, für solche Anwendungen auf das mobile Datennetz zurückzugreifen, auch wenn dadurch eigenes Datenvolumen verbraucht wird. Wer dennoch lieber das Hotel-WLAN nutzt, sollte darauf achten, dass die aufgerufenen Seiten verschlüsselt sind. Erkennbar ist dies an „https“ in der Adresszeile des Browsers. Das ersetzt jedoch keine umfassende Sicherheitsstrategie, sondern ist nur ein zusätzlicher Schutz.

Mit einfachen Einstellungen das Risiko deutlich senken

Schon vor Reiseantritt lassen sich wichtige Vorkehrungen für ein sicheres Surfen treffen. Wer seine Betriebssysteme und Apps stets aktualisiert, schließt bekannte Sicherheitslücken und erschwert Angriffe. Ebenso sinnvoll ist es laut ARAG IT-Experten, die automatische Verbindung zu bekannten Netzwerken zu deaktivieren. So wird verhindert, dass sich das Gerät unbemerkt mit einem unsicheren WLAN verbindet.

Die automatische Verbindung zu bekannten WLAN-Netzen lässt sich direkt in den Geräteeinstellungen ausschalten: Auf dem Smartphone (Android oder iOS) öffnet man die WLAN-Einstellungen und deaktiviert die Option „Automatisch verbinden“ oder entfernt gespeicherte Netzwerke, bei denen sich das Gerät nicht mehr selbstständig einwählen soll. Bei vielen Geräten gibt es zusätzlich eine Funktion wie „Automatisch Hotspots beitreten“, die ebenfalls ausgeschaltet werden kann.

Am Laptop (Windows oder macOS) wählt man in den WLAN-Einstellungen das jeweilige Netzwerk aus und entfernt den Haken bei „Automatisch verbinden“ oder löscht das Netzwerk komplett aus der Liste der bekannten Verbindungen.

Nach der Nutzung raten die IT-Experten, die Verbindung zum Hotelnetz aktiv zu trennen. Andernfalls könnten Apps im Hintergrund weiterhin Daten übertragen, ohne dass Nutzer dies bemerken. Auch das bewusste Auswählen des richtigen Netzwerks, beispielsweise durch einen Abgleich mit den offiziellen Angaben des Hotels, hilft, Fehlverbindungen zu vermeiden.

Zusätzlicher Schutz durch verschlüsselte Verbindungen

Wer auch unterwegs nicht auf sensible Online-Dienste verzichten möchte, dem raten die ARAG IT-Experten, auf ein sogenanntes VPN (virtual private network) zurückzugreifen. Ein virtuelles privates Netzwerk verschlüsselt den gesamten Datenverkehr und leitet ihn durch einen geschützten Tunnel. Dadurch wird es für Dritte deutlich schwieriger, Daten mitzulesen oder abzufangen. Für Privatanwender gibt es zahlreiche VPN-Angebote, die sich einfach installieren lassen. Kostenpflichtige Dienste bieten in der Regel mehr Stabilität und Datenschutz als kostenlose Varianten, die häufig Einschränkungen beim Datenvolumen oder zusätzliche Werbung mit sich bringen.

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.

Jetzt ist Zeit für Birnen

OBST Süß, saftig und sensibel

IM NORDWESTEN/BZFE – Kaum eine Frucht wechselt so mühelos zwischen süß und herzhaft wie die Birne – ob als Begleiterin auf dem Käsebrett, als Füllung einer fruchtigen Tarte oder gratiniert mit Ziegenkäse. Aber sie schmeckt auch einfach als Frischobst.

Die Birne (Pyrus communis) zählt zu den ältesten Kulturfrüchten der Welt. Botanisch gehört sie zur Familie der Rosengewächse, wie auch Apfel, Quitte und Pflaume. Ursprünglich stammt sie aus dem Kaukasus und Kleinasien. Heute gibt es weltweit über 5.000 Sorten, doch nur wenige davon im deutschen Handel. Diese Sorten variieren in Aussehen, Geschmack, Saftgehalt und Reifezeit. Mit Blick auf ihre Verwendung unterscheidet man sie in Tafelbirnen zum direkten Verzehr, Kochbirnen für Kompott und Mostbirnen zur Saftherstellung.

Heimische Anbaugebiete

Es gibt frühe, mittlere und späte Sorten, die auch als Sommer-, Herbst,- oder Winterbirnen bezeichnet werden. Die heimische Hauptsaison reicht meist von September bis Dezember. Ab November bis März sind noch Lagerfrüchte erhältlich, die im Jahresverlauf von Importen aus Südafrika, Chile und Argentinien ergänzt werden; diese schließen von April bis Juli die Bedarfslücke bis zur nächsten heimischen Erntesaison. Wichtige Anbaugebiete in Deutschland sind unter anderem der Bodensee, das Alte Land bei Hamburg und das Rheinland – alles Regionen mit mildem Klima und vielen Sonnenstunden. Wer Birnen aus deutschem Anbau kauft, vermeidet lange Transportwege und unterstützt heimische Obstbaubetriebe. Das Saisonangebot lässt sich auch gut für das ganze Jahr nutzen, etwa eingekocht oder zu Mus, Kompott und Chutney verarbeitet.

Birnen süß und herzhaft genießen

Obwohl Birnen robust wirken, reagieren sie sehr empfindlich auf Druck. Deshalb werden sie pflückreif geerntet, das heißt genügend entwickelt und ausgewachsen. Sie kommen aber kaum vollreif in den Handel, dann wären sie viel zu weich und empfindlich. Zuhause reifen die Birnen bei Zimmertemperatur in wenigen Tagen nach und erreichen so ihre optimale Genussreife. Dann ist die Frucht am Stielende weicher und verströmt mit zunehmendem Reifegrad auch das typische feine Birnenaroma. Ist die Schale deutlich gelb und hat bereits braune Flecken, sind die Früchte überreif und sie schmecken oft mehlig-teigig. Wer Birnen mehrere Tage lang aufbewahren möchte, lagert sie am besten an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank in einem luftdurchlässigen Beutel.

Mit 58 Kilokalorien pro 100 Gramm ist die Birne kalorienarm. Sie enthält zwar etwas weniger Vitamin C als ein Apfel, jedoch auch verschiedene B-Vitamine, Folsäure und wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Ihr hoher Ballaststoffgehalt, vor allem das lösliche Pektin, fördert die Verdauung und sorgt für Sättigung. Tipp: Da viele Nährstoffe direkt in oder unter der Schale sitzen, Birnen am besten mit Schale essen – nach gründlichem Waschen. Ihr süßer Geschmack resultiert aus dem geringen Fruchtsäuregehalt, was sie auch besonders mild und bekömmlich macht. Allerdings kann der höhere Fruchtzuckergehalt im Vergleich zum Apfel problematisch bei Unverträglichkeit sein. Vor allem der enthaltene Zuckeralkohol Sorbitol kann bei empfindlichen Menschen Blähungen oder Durchfall auslösen. Im sprichwörtlichen Vergleich mit dem Apfel schneidet die Birne durchaus gut ab und überzeugt mit einem guten Nährstoffprofil und vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in süßen und herzhaften Gerichten.

Zubereitungstipps

Es lohnt sich, die Birne in vielfältigen Kombinationen zu probieren: Ihre feine Süße harmoniert wunderbar mit einem herbstlichen Salat aus Rote Bete, Rucola und Walnüssen. Auch mit Fenchel, Lauch, Kürbis oder verschiedenen Käsesorten lässt sie sich hervorragend kombinieren. Eine Birnen-Walnuss-Tarte mit Roquefort oder ein Flammkuchen mit Feigen und Ziegenfrischkäse sind nur zwei Beispiele für raffinierte Rezepte. In Norddeutschland kommt häufig das deftige Gericht „Birnen, Bohnen und Speck“ mit Kartoffeln auf den Tisch.

Ein schnelles Gericht ist Ofengemüse mit Birnen: Klein geschnittene Stücke von (Süß-) Kartoffeln, Blumen- oder Rosenkohl, Zwiebeln und Möhren mit Oliven- oder Rapsöl beträufeln, salzen, pfeffern und und rund zwanzig Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Birnenstücke und grob gehackte Hasel- oder Walnüsse kommen nach der Hälfte der Garzeit dazu, ebenso Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei oder Oregano. Mit Kräuterquark, Hummus oder Sour Cream servieren – schon fertig.



Birnen sind klassische Begleiter zum Käse. BILD: PIXABAY



Da viele Nährstoffe direkt in oder unter der Schale sitzen, sollte man Birnen am besten mit Schale essen. BILD: PIXABAY



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

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

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

DAUERSPENDE
ab 5,– im Monat

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

ADAC warnt vor zwei Kindersitzen

MOBILITÄT Britax Römer Baby-Safe Pro + Vario Base 5Z und Axkid Minikid Core versagen im Crashtest

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Im Rahmen seines halbjährlichen Kindersitztests warnt der ADAC bereits vor Ergebnisveröffentlichung vor zwei Produkten. Bei den Untersuchungen haben zwei Sitze so schlecht abgeschnitten, dass die Tester in ihnen ein hohes Sicherheitsrisiko sehen.

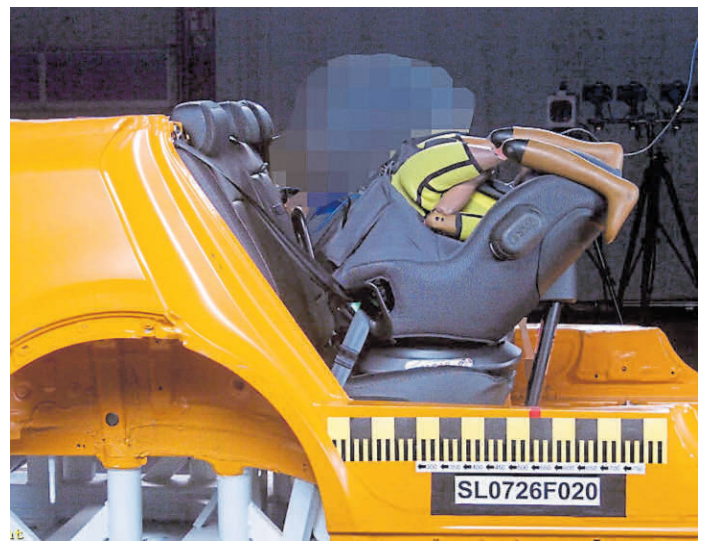
Die Tests führt der Mobilitätsclub gemeinsam mit der Stiftung Warentest und mehreren Partnern in Europa durch.

Gurtschnalle öffnet sich beim Aufprall

Der Britax Römer Baby-Safe Pro mit der Isofix-Station „Vario Base 5Z“ zeigt beim Frontalaufprall eine gefährliche Eigenschaft: Ist der Sitz auf die Schlafposition eingestellt, öffnet sich beim Aufprall das Gurtschloss und das Kind wird aus dem Sitz herausgeschleudert.

Der ADAC rät betroffenen Eltern, die Babyschale möglichst aufrecht zu verwenden. Als Alternative kann die Schale ohne Vario Base 5Z mit dem Dreipunktgurt des Fahrzeugs befestigt werden. Bei dieser Einbauart hielt das Gurtschloss in den durchgeführten Versuchen sowohl in Sitz- als auch in Liegeposition.

Auch auf der Isofix-Basis bot die Babyschale in aufrechter Position einen guten Schutz.



Sicherheitsdefizite bei Kindersitzen können bei Unfällen schwere Verletzungen zur Folge haben. BILD: ADAC/TEST UND TECHNIK

Stützfuß gibt nach

Auch beim Axkid Minikid Core gab es Probleme, wenn er sich in der Liegeposition befindet: Beim Crash entriegelt sich der Stützfuß und das Gurtschloss des Hosenträgergurtes bricht aus der Sitzschale. Zwar wird der Dummy beim Aufprall im Sitz gehalten, allerdings ist das zu erwartende Verletzungsrisiko so hoch, dass das Produkt mit „mangelhaft“ bewertet werden muss.

Beide Hersteller reagieren prompt auf die Testergebnisse. Britax kündigte an, die Ursache für das Problem einzugrenzen und im Anschluss daran über mögliche weitere Maßnahmen wie Austausch, Reparatur, etc. zu informieren.

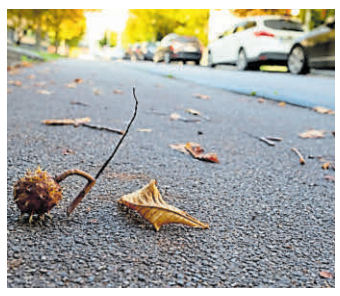
Der Hersteller Axkid hat unterdessen den Minikid Core offiziell zurückgerufen und den Verkauf eingestellt. Besitzer erhalten kostenlos das Modell „Minikid Pro 4“ im Austausch. Generell gilt, dass aus den Testergebnissen kein gesetzlicher Anspruch auf Rückgabe oder Umtausch hervorgeht. Dennoch sollten betroffene Eltern mit den Herstellern in Kontakt treten und um Kulanz bitten. Die Gesamtergebnisse des ADAC Kindersitztests werden am 20. Oktober veröffentlicht.



Parken auf eigenes Risiko

MOBILITÄT Herabfallende Kastanien verursachen oft unversicherte Schäden

IM NORDWESTENPM – Parkplätze sind ein rares Gut. Trotzdem lohnt sich besonders im Herbst der Blick nach oben: Steht das Auto unter einem Kastanienbaum, kann es von herabfallenden Früchten getroffen werden – und Autofahrer müssen laut Rechtsprechung mit diesem natürlichen Risiko rechnen. Baumbesitzer oder Parkplatzbetreiber haften deshalb in der Regel nicht für solche Schäden. „Auch die eigene Kfz-Teilkaskoversicherung springt normalerweise nicht ein“, sagt Roland Richter, Kfz-Experte bei der R+V Versicherung. Über die Vollkaskoversicherung kann ein solcher Schaden hingegen abgedeckt sein. „Ob sich eine Meldung lohnt, hängt jedoch von der Schadenhöhe, der Selbstbeteiligung und einer möglichen Rückstufung des Schadenfreiheitsrabatts ab.“


Wer sein Auto im Herbst unter einem Kastanienbaum abstellt, muss mit herabfallenden Früchten rechnen. BILD: R+V/ISTOCK

Bei Sturm gelten andere Regeln

Anders kann es aussehen, wenn stürmisches Wetter die Früchte vom Baum fegt. „Verursacht ein Sturm den Schaden, kann die Teilkaskoversicherung dafür aufkommen“, erklärt Richter. In vielen Versicherungsbedingungen gilt das ab Windstärke acht. Bei einem Teilkaskoschaden wird der Schadenfreiheitsrabatt nicht zurückgestuft, eine vereinbarte Selbstbeteiligung jedoch abgezogen.

Weitere Tipps des R+V-Infocenters:

- Warnschilder sind auf öffentlichen Parkplätzen nicht erforderlich, wenn die Kastanien für Autofahrer erkennbar sind.
- Fällt ein Ast oder sogar ein ganzer Baum auf das Auto, kommt es bei der Haftung auf die Ursache an. Hat der Baumbesitzer beispielsweise notwendige Kontrollen oder Sicherungsmaßnahmen versäumt, kann er für den Schaden verantwortlich sein.
- Nach einem Schaden Fotos vom Fahrzeug, Baum und Parkplatz machen. Bei einem Sturmschaden können zudem Informationen zur Wetterlage für die Versicherung wichtig sein.