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.

RÖSLE SINCE 1888



TOPF-SET
UVP 219.–
129.–

41% sparen!

LEONARDO

GLAS
330 ml oder 280ml klar, spülmaschinenfest.

GLAS JE **1.95**



Online-Code: 54521373

Fissler

PFANNE
24 cm, Antihaftbeschichtung, für alle Herdarten geeignet.

UVP 59.99
39.99



Online-Code: 55320001

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

ab ~~19.99~~
14.99



25% sparen!

Online-Code: 55473549

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



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

ab ~~24.95~~
19.95



Online-Code: 5547352600

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.



20% sparen!

UVP 49.95
39.99

in versch. **FARBEN** erhältlich

Online-Code: 54360005

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
24.10.2026 | 42. KW | 31. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Wesermarsch

Kultur, Spiel und Spektakel

VERANSTALTUNGEN Interessante Angebote in dieser Woche für Kinder und Erwachsene



Mit dem Kolkleuchten, dem traditionellen Lichterfest, starten die Horumersieler und ihre Gäste in die dunkle Jahreszeit. Es findet am Samstag, 24. Oktober, ab 15 Uhr statt. Für Musik sowie Essen und Getränke wird gesorgt. BILD: GEMEINDE WANGERLAND

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

WESERMARSCH

Sonntag, 25. Oktober, 11 Uhr, Brake: Koffermarkt für Lieblingsstücke, Fischerhaus Brake, Mitteldeichstraße 34

Mittwoch, 28. Oktober, 17.30 bis 18.30 Uhr, Elsfleth: Gästeführung im Schiffsführungssimulator der Jade-Hochschule, An der Kaje 3

Mittwoch, 28. Oktober, 10 Uhr, Butjadingen: Hafen-Detektive, Ferien-Erlebnistag für Kinder im Nationalparkhaus Fedderwardersiel, Am Hafen 4, Kosten: 21 Euro

Samstag, 30. Oktober, 18 Uhr, Stadland: Laternenumzug, Treffpunkt Dorfgemeinschaftshaus Kleinensiel, Birkenweg 20

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 24. Oktober, 9.30 Uhr, Friedeburg: Die Kleiner-Rabe-Socke-Party für Kinder zwischen 4 und 7 Jahren in der Mediothek Friedeburg, Lüttmoorland 2

Samstag, 24. Oktober, 15 Uhr, Horumersiel: Horumersieler Kolkleuchten am Kolk

Samstag, 24. Oktober, 20 Uhr, Wilhelmshaven: Annie Heger & Yared Dibaba „Op de Fründschop!“, Christus- und Garnisonkirche, Am Kirchplatz 1, Tickets: pumpwerk.reservix.de

Sonntag, 25. Oktober, 15 Uhr, Jever: Etiketten-Flohmarkt in der Mensa des Mariengymnasiums Jever, Terrasse 3; Einlass: 1 Euro

Freitag, 30. Oktober, 21 Uhr, Wilhelmshaven: „70er/80er Halloween Party“ - Rock the Disco!- Halloween-Edition, Gorch-Fock-Haus, Viktoriastraße 15, Tickets unter Tel. 04421-18184

Samstag, 31. Oktober, 13 Uhr, Wilhelmshaven: „Farewell, Weilheim!“ Verabschiedung des Museumsbootes Weilheim im Deutschen Marinemuseum, Südstrand 125; der Eintritt ins Museum ist an diesem Tag frei

OLDENBURG

Samstag, 24. Oktober, 11 Uhr: Familienspektakel mit Herr H und mehr im famila Einkaufsland Wechloy, Posthalterweg 10

Samstag, 24. Oktober, ab 11 Uhr: Fahrradtour vom Ernährungsrat Oldenburg und ADFC Oldenburg zur Biobäckerei Barkenhof nach Kirchhatten, Länge der Tour: 40 - 59 km, Durchschnittliche Geschwindigkeit: 15-18 km/h, Treffpunkt: Ziegelhofstraße 97

Sonntag, 25. Oktober, 20 Uhr: Konzert „Queenz of Piano“, Kulturetage, Halle, Bahnhofstraße 11

Mittwoch, 28. Oktober, 18.30 Uhr: Film: „Das geheime Leben der Bäume“, Cine k in der Kulturetage, Bahnhofstraße 11, Tickets online unter www.cine-k.de oder an der Abendkasse

AMMERLAND

Samstag, 24. Oktober, 10 Uhr, Rastede: „Kuh Lieselotte und Rabe Socke feiern Geburtstag“ – Thementag in der Gemeindebücherei Rastede, Oldenburger Straße 256

Samstag, 24. Oktober, und Sonntag, 25. Oktober, jeweils ab 10 Uhr, Apen: 444. Aper Herbstmarkt

Sonntag, 25. Oktober, 20 Uhr, Westerstede: Jazz im Güterschuppen: Duo Julie Sassoon (Piano)und Willi Kellers (Drums), Bahnhofsverein Westerstede e.V., Am Bahnhof 1

Dienstag, 27. Oktober, 9.35 Uhr, Bad Zwischenahn: Aqua-Pilates im Soleaußenbecken, Wellenbad am Meer, Unter den Eichen 18, Kosten: 19 Euro

OSTFRIESLAND

Sonntag, 25. Oktober, 11 Uhr, Leer: Kreativmarkt im Klottje-Huus, Neue Straße 16

Sonntag, 25. Oktober, 15 Uhr, Norden: „Die Schule der magischen Tiere 4“ (FSK 0) im VHS-Kinderkino im Forum der KVHS Norden, Uffenstraße 1

Sonntag, 25. Oktober, ab 9.30 Uhr, Ostrhauderfehn: Backtag des Möhlenkring Idafehn e.V.„Rund um den Kürbis“, in der Mühle Idafehn, Idafehn-Süd 2a

Dienstag, 27. Oktober, 19 Uhr, Bunde: Gezeitenkonzert: Epilog: Martha High & Band, Tammenshof Bunderhee, Steinhausstraße 72, Tickets: kultino.reservix.de

Freitag, 30. Oktober, 19.30 Uhr, Emden: Theater: „Bitte recht freundlich - die satirische Situationskomödie“, Festspielhaus am Wall, Theaterstraße 5, Tickets: www.resonanzraum-o.de

LANDKREIS OLDENBURG

Montag, 26. Oktober, 19 bis 21.30 Uhr, Dötlingen: Workshop Neue Wege: Zukunft von Kunst und Kultur in Dötlingen, Haus der Generationen, Neerstadt, Schulweg 1b

Dienstag, 27. Oktober, 18 Uhr, Ganderkesee: Kulturkino von Bernd Vieregge: „Kreta“, Kulturhaus Müller, Ring 24, Eintritt: 5 Euro, Karten unter 04222-44 444

Mittwoch, 28. Oktober, 16 bis 20 Uhr, Hatten: Workshop für Frauen: „Klar sprechen - Sicher wirken“, Referentin: Tomma Hangen, Anmeldung erforderlich: direkt bei der VHS

Bis Sonntag, 1. November, Wildeshausen: Ausstellung: „Ein gut Theil Eigenheit - Lebenswege früher Archäologinnen“, Urgeschichtliches Zentrum Wildeshausen, Huntestraße 47, Öffnungszeiten Dienstag bis Sonntag 12 bis 17 Uhr

Mehr Informationen unter: **www.nwzonline.de/termine**

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

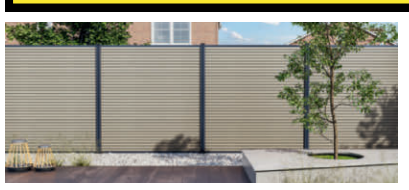
Doppelstab-mattenzaun
anthrazit + grün
Alle Größen vorhanden

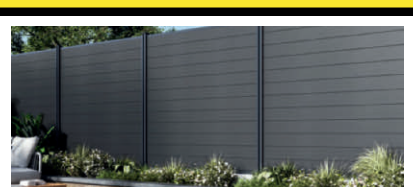


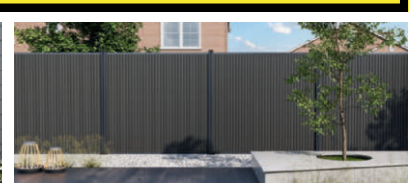
30 % Reduziert

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
30 - 45 % Rabatt!





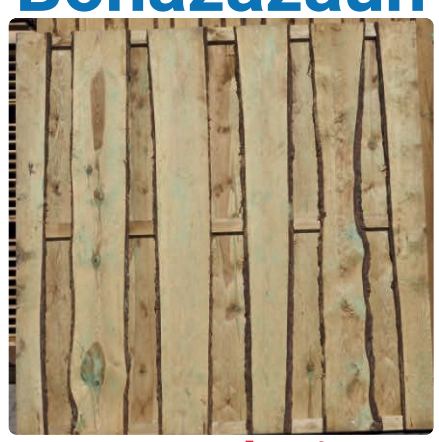


WPC Zaun 180x180
3 verschiedenen Farben
Preis =
1 Zaunfeld + 1 Pfosten 115,-
1 Zaunfeld + 2 Pfosten 149,-

~~209,10~~
- 45 %
115,-

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: 21.10.26

Bonazazaun



45 % Reduziert
~~69,99 €~~
38,49

Grünkohl aus dem eigenen Garten

RATGEBER Tipps zu Standort, Anbau und Pflege für eine reiche Ernte

VON JANINE SCHULZE



Grünkohl im eigenen Garten anbauen ist einfach, da der Starkzehrer kaum Ansprüche stellt. BILD: ALEXANDER FOX/PIXABAY



Für viele nichts Neues: Grünkohl schmeckt besonders gut, wenn er nach dem ersten Frost geerntet wird. BILD: REGINAL/PIXABAY

IM NORDWESTEN – Grünkohl zählt nicht nur zu den traditionell beliebtesten Wintergemüsen in Norddeutschland – das robuste Blattgemüse findet inzwischen auch in anderen Regionen immer mehr Freunde. Wer Grünkohl im heimischen Garten anbauen und ernten möchte, profitiert nicht nur von frischem Geschmack, sondern auch von einer bemerkenswerten Nährstofffülle. Sein hoher Proteingehalt, die Vielseitigkeit bei der Zubereitung und die Frosthärte machen den Grünkohl zum idealen Begleiter für den winterlichen Nutzgarten.

Die Vielfalt der Grünkohlsorten ist groß und reicht von stattlichen Typen wie der 'Ostfriesischen Palme', die bis zu 1,80 Meter hoch werden kann, bis zu frostharten niedrigeren Sorten wie 'Westländer Winter' oder 'Vates Blue Curle'. Die Blätter sind je nach Auslese stark gekräuselt, fast glatt, und variieren farblich von grün bis violett. Alte norddeutsche Sorten haben meist einen herben, kräftigen Geschmack, während moderne Züchtungen wie 'Winnetou' milder sind. Beim Anbau empfiehlt es sich, zwei bis vier Pflanzen pro Person zu kalkulieren, um den Bedarf zu decken.

Standortwahl und Bodenbedingungen

Grünkohl stellt keine außergewöhnlichen Ansprüche an das Klima, gedeiht aber am besten auf humus- und nährstoffreichen, kalkhaltigen Lehmböden in sonniger Lage. Der Boden sollte regelmäßig mit Kompost oder organischem Dünger ausgestattet werden, besonders auf sandigen Böden. Staunässe gilt es zu vermeiden, ebenso sollten Kreuzblütler zuvor möglichst nicht angebaut worden sein, um Krankheiten wie Kohlhernie vorzubeugen. Optimal ist ein pH-Wert zwischen 6 und 7,5.

Im Beet harmoniert Grünkohl mit Tomaten, Erbsen, Bohnen, Sellerie oder Salat und profitiert von stickstoffsammelnden Vorkulturen. Erdbeeren, Zwiebeln und andere Kreuzblütler sind keine guten Nachbarn. Damit der Anbau gelingt und keine Krankheiten übertragen werden, sollte Grünkohl nach Fruchtfolge-Regeln frühestens nach drei bis sechs Jahren wieder auf demselben Beet stehen.

Aussaat, Pflanzung und Pflege

Ab Mitte Mai kann Grünkohl direkt ins Freiland gesät werden, sobald die letzten Nachtfröste vorbei sind. Wer Grünkohl vorziehen möchte, beginnt im Haus zwischen Ende April und Anfang Juli – Jungpflanzen mit fünf bis zehn Zentimetern Größe kommen spätestens Mitte August ins Beet. Der Pflanzabstand zur nächsten Pflanze beträgt mindestens 50 x 50 oder 50 x 70 Zentimeter. Eine Lockerung des Bodens mit einer Grabegabel und Langzeitdünger wie Hornspäne verbessern das Anwachsen.

Als Starkzehrer verlangt Grünkohl nach regelmäßiger Bewässerung und einer guten Nährstoffversorgung, etwa mit Brennnesseljauche. Ein gut belüfteter Boden, dickes Mulchen und gelegentliches Anhäufeln fördern die Wurzelbildung und das Pflanzenwachstum. Kulturschutznetze schützen die jungen Pflanzen vor Schädlingen wie Kohlweißling, Erdflöhe oder der Weißen Fliege.

Ernte

Am aromatischsten schmeckt Grünkohl nach einigen kühlen Nächten, denn Kälte wandelt Stärke in Zucker um. Erntebeginn ist je nach Sorte im Oktober. Die Blätter werden portionsweise geerntet, was das Wachstum anregt und den Ertrag steigert. Minusgrade sind zwar nicht zwingend nötig, aber die Grünkohlblätter werden dadurch milder und süßer. Wer einzelne Blätter abpflückt und den Strunk stehen lässt, kann bis in den Februar hinein frisches Gemüse genießen.

Stellenmarkt

Gemeinde Butjadingen

Bei der Gemeinde Butjadingen ist zum 01.04.2027 eine Stelle als

Verwaltungsfachangestellte(r) w/m/d

im Amt für Finanzdienste, im Bereich Steuern und Abgaben, in Vollzeitbeschäftigung mit 39 Wochenstunden zu besetzen. Das Arbeitsverhältnis ist unbefristet.

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

Nordwest SONNTAGSBLATT
Sie suchen Verstärkung?
Unser Stellenmarkt ist unschlagbar günstig!
jobs@nwzmedien.de Tel. 04 41 / 99 88-4545

Nordwest SONNTAGSBLATT Wesermarsch
Reformationstag
Wir sind für Ihre Anzeigenaufgabe an veränderten Terminen erreichbar!
Samstag, 31. Oktober
Anzeigenschluss: Montag, 26. Oktober 2026, 10 Uhr
Anzeigen ganz einfach online aufgeben unter:
www.nordwest-kleinanzeigen.de/
Ihr Nordwest Sonntagsblatt wünscht Ihnen einen schönen Feiertag!

Wohnmobile und -wagen

Camper sucht Wohnmobil oder Wohnwagen 0175/3706428

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

Dies und Das

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

Dienstleistungen

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061

Erste Hilfe.

Selbsthilfe.

Wer sich selbst ernähren kann, führt ein Leben in Würde. **brot-fuer-die-welt.de/selbsthilfe**

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.
Mitglied der actalliance



Das flüssige Gold des Trentino

REISE Zur Olivenernte öffnen bei „Frantoi Aperti“ die Ölmühlen ihre Türen

TRENTO/PR – Mit Beginn der Olivenernte präsentiert sich das Trentino Urlaubern von seiner mediterranen Seite, wenn rund um den nördlichen Gardasee die reifen Oliven geerntet und gepresst werden – ein Höhepunkt des kulinarischen Herbstes. Passend dazu öffnen Anfang November bei „Frantoi Aperti“ (übersetzt „Offene Öhlmühlen“) die Ölmühlen ihre Türen und laden Besucher dazu ein, die Herstellung des Olivenöls aus nächster Nähe zu erleben. Dank seines milden Mikroklimas zählt Garda Trentino zu den nördlichsten traditionellen Olivenanbaugebieten der Welt.



Garda Trentino zählt zu den nördlichsten traditionellen Olivenanbaugebieten der Welt. Rund um den nördlichen Gardasee werden im Herbst die reifen Oliven geerntet und gepresst. BILD: TRENTINO MARKETING_FABIO STAROPOLI



Rund 1.500 Tonnen Oliven werden jedes Jahr von Oktober bis November in dieser Region geerntet, aus denen etwa 250 Tonnen edelstes Öl entstehen. BILD: TRENTINO MARKETING_FABIO STAROPOLI



Beim Festival „Frantoi Aperti“ bekommen Urlauber am 6. und 7. November 2026 die Möglichkeit, in die Welt des extra nativen Olivenöls direkt beim Erzeuger einzutauchen. BILD: TRENTINO MARKETING_FABIO STAROPOLI

Flüssiges Gold

Anfang November 2026 dreht sich im Garda Trentino wieder alles um die Olivenernte und das „flüssige Gold“ der Region: Beim Festival „Frantoi Aperti“ bekommen Urlauber am 6. und 7. November 2026 die Möglichkeit, in die Welt des extra nativen Olivenöls direkt beim Erzeuger einzutauchen.

Führungen durch die Produktionsstätten, Verkostungen und einzigartige Genusserlebnisse geben Einblicke in eine jahrhundertealte Tradition rund um das wertvolle Öl, das in der italienischen Küche eine tragende Rolle spielt.

Vielfalt zum Ausprobieren

Bei „Brot, Öl und Territorium“ im Brioleum in Arco lernen Gäste die feinen Unterschiede der Olivenöle aus dem Garda Trentino bei einer sensorischen Verkostung kennen. Im Agriturismo Tenuta Maso Bòtes wandert man zwischen uralten Olivenbäumen und Bienenstöcken durch Olivenhaine zu den hofeigenen Bienen, danach lässt man sich den Honig und das wertvolle Öl auf der Zunge zergehen.

Die spannende Verknüpfung von Tradition und Innovation wird bei OlioCru in Riva del Garda bei einer aromatischen Reise durch die Düfte und Aromen verschiedener Olivenöle genauer betrachtet.

Weitere Schauplätze sind die Acetaia del Balsamico Trentino, die Agraria Riva del Garda und Madonna delle Vittorie. Bei Führungen, Verkostungen und kulinarischen Erlebnissen tauchen Besucher tief in die Welt des Olivenanbaus ein.

Mildes Klima für beste Qualität

Das Garda Trentino zählt nahe des 46. Breitengrades zu den nördlichsten traditionellen Olivenanbaugebieten der Welt. Das milde Klima rund um den Gardasee sorgt für ideale Bedingungen. Besonders die heimische Sorte Casaliva findet hier ideale Bedingungen und prägt den charakteristischen Geschmack des Olivenöls aus dem Garda Trentino. Rund 1.500 Tonnen Oliven werden hier jedes Jahr von Oktober bis November geerntet, aus denen etwa 250 Tonnen edelstes Öl entstehen.

Wie man gutes Öl erkennt

Olivenölverkosterin Michaela Bogner verrät, was gutes Olivenöl auszeichnet: „Spitzenqualität erkennt man am Geruch und Geschmack eines Öls. Gutes Olivenöl riecht frisch, zum Beispiel nach gemähtem Gras, Kräutern, Mandeln oder Strauchtomaten. Geschmacklich entwickeln sich Bitternoten im Mund und eine pfeffrige Schärfe im Hals. Je höher der Anteil an Polyphenolen, desto bitterer und schärfer“, erklärt die Expertin und führt aus, warum Olivenöl so gesund ist: „Polyphenole beugen Zellschäden und Entzündungen im Körper vor, die zu Krankheiten führen können. Je mehr Polyphenole in einem Öl, desto gesünder. Hochqualitative Produzentenöle können bis zu 800 mg/kg Polyphenole enthalten; raffiniertes Olivenöl hingegen so gut wie gar keine.“ Natives Olivenöl extra gilt nicht umsonst als wichtiger Bestandteil der mediterranen Ernährung. Es enthält einfach ungesättigte Fettsäuren sowie natürliche Antioxidantien wie Polyphenole und Vitamin E, die mit positiven Effekten auf Herz-Kreislauf-System und Zellschutz in Verbindung gebracht werden.

„Frantoi Aperti“ ist Teil des „Mese del Gusto“, des Genussmonats im Garda Trentino, der regionale Produkte sowie handwerkliche und kulinarische Traditionen in den Mittelpunkt stellt. Das Veranstaltungswochenende am 6 und 7. November bietet Urlaubern die Gelegenheit, die regionalen Erzeugnisse des Trentino zu entdecken und die Menschen hinter den Produkten kennenzulernen.

Weitere Informationen unter https://www.gardatrentino.it/it/eventi/frantoi-aperti_11319



Bei Stromausfall im Dunkeln sitzen?

TECHNIK Jeder Zweite fühlt sich schlecht vorbereitet – Powerbanks weit verbreitet

IM NORDWESTEN/CMF – Das Smartphone lädt über Nacht, Nachrichten sind jederzeit abrufbar und ein Griff zum Lichtschalter genügt, um sich zu Hause zurechtzufinden. Wie sehr das alles vom Strom abhängt, fällt im Alltag kaum auf. Erst wenn er ausbleibt, werden Alternativen wichtig – zunächst für Licht und Informationen, später auch für die nächste Mahlzeit oder das Nachladen leerer Akkus.

Zum Internationalen Tag der Katastrophenvorbeugung wird deshalb der Blick auf die Vorbereitung zu Hause gerichtet. Der Aktionstag steht dieses Jahr unter dem Motto „Resilience starts at Home“. Eine aktuelle Umfrage zeigt: Gut die Hälfte fühlt sich auf einen mehrtägigen Stromausfall eher schlecht oder nicht vorbereitet (51,5 Prozent). Viele verfügen bereits über hilfreiche Geräte, dennoch bleibt eine Lücke zwischen vorhandener Ausstattung und dem Gefühl, vorbereitet zu sein.



Eine aktuelle Umfrage zeigt: Gut die Hälfte fühlt sich auf einen mehrtägigen Stromausfall eher schlecht oder nicht vorbereitet.

DPA-BILD: JULIAN STRATENSCHULTE

Lichtquellen und Powerbanks sind weit verbreitet

Fällt das Licht aus, haben viele bereits eine Alternative zur Hand: 79 Prozent verfügen über eine Taschenlampe, Stirnlampe oder batteriebetriebene Leuchte. Fast ebenso verbreitet sind Kerzen samt Streichhölzern oder Feuerzeug (77 Prozent). Gut die Hälfte besitzt eine Powerbank als kleine Stromreserve (53 Prozent).

Eine vorhandene Lichtquelle bedeutet jedoch nicht automatisch, dass sich Haushalte auf einen längeren Stromausfall vorbereitet fühlen: Unter den Befragten mit einer Lampe geben 53 Prozent an, eher schlecht oder überhaupt nicht gerüstet zu sein. Licht deckt zwar einen wichtigen Bedarf ab, zum Alltag ohne Strom gehört aber mehr.

Nur gut jeder Fünfte hat ein netzunabhängiges Radio

Neben Licht braucht es verlässliche Informationen: Wie groß ist der betroffene Bereich und wann kommt der Strom zurück? Solange Internet und Mobilfunk verfügbar bleiben, liefert das Smartphone Nachrichten. Ohne Netzzugang fallen auch Radio-Apps aus. Ein eingebauter Radioempfänger ermöglicht dagegen Empfang unabhängig vom Internet.

Das BBK empfiehlt Radios mit Batteriefach oder Kurbelradio, um Behördenmeldungen ohne Steckdose und Internet zu empfangen. Während viele Haushalte eine Lichtquelle besitzen, ist so ein Radio deutlich seltener vorhanden (22 Prozent).

Zugleich wünschen sich 19 Prozent mehr Orientierung dazu, wie sie ohne Internet und Mobilfunk informiert bleiben können. Ein erster Schritt ist, das vorhandene Radio auszuprobieren und zu prüfen, ob der Empfang funktioniert.

Für längere Stromausfälle fehlen häufiger Alternativen

Bei einem längeren Stromausfall braucht es zudem Möglichkeiten, leere Akkus nachzuladen und andere Geräte weiter zu nutzen. Eine tragbare Powerstation, die 13 Prozent besitzen, kann auch Geräte mit Netzstecker versorgen. Zwölf Prozent besitzen außerdem ein Solarladegerät oder mobiles Solarpanel.

Spätestens zur nächsten Mahlzeit wird eine Alternative zum elektrischen Herd wichtig. Einen Camping- oder Gaskocher samt Brennstoff haben 18 Prozent zu Hause. Da viele dieser Kocher nur für den Einsatz im Freien vorgesehen sind, braucht es dafür einen geeigneten Platz, etwa auf dem Balkon oder im Garten.

So einfach kann Erkältungsschutz sein

VORBEUGUNG Kostengünstig und effektiv: Was Trinkwasser für das Immunsystem leistet

IM NORDWESTEN/DJD – Wenn die Nase läuft und der Hals kratzt, scheint guter Rat teuer. Es gibt aber einige einfache Tipps und Tricks, wie man Erkältungen vorbeugen und begegnen kann. Ein unterschätzter Klassiker dabei ist Trinkwasser. „Es ist ein kostengünstiges und effektives Hausmittel. Das Wasser kann direkt aus dem Hahn getrunken oder als Tee erhitzt oder inhaliert werden, um lästige Erkältungen zu lindern oder erst gar nicht krank zu werden“, sagt Jana Arnold vom Forum Trinkwasser.



Warme Getränke wie ungesüßte Tees eignen sich bei einer Erkältung besonders. Sie können Schmerzen lindern und die Immunfunktion der Rachenschleimhaut erhöhen, da der Hals besser durchblutet wird.

BILD: DJD/FORUM TRINKWASSER/GOLUBOVY - STOCK.ADOBE.COM

Trinken, um schneller wieder gesund zu werden

Eine Erkältung selbst lässt sich zwar nicht „wegtrinken“. Aber ausreichend Wasser zu trinken hilft dem Körper aus mehreren Gründen, schneller gesund zu werden:

- Feuchte Schleimhäute können Halsschmerzen lindern und die Abwehr von Krankheitserregern verbessern.
- Flüssigkeit kann Schleim lösen und das Abhusten erleichtern.
- Ein ausreichend hydrierter Körper kann das Immunsystem unterstützen und die Regeneration fördern.
- Fieber und Schwitzen erhöhen den Wasserverlust – Wasser trinken gleicht das aus.

Warme Getränke und Wasserdampf

Wasser und ungesüßte Tees sind dabei die beste Wahl. Warme Getränke eignen sich besonders, da sie Schmerzen lindern und die Immunfunktion der Rachenschleimhaut erhöhen können, weil der Hals besser durchblutet wird. Kräuterzusätze können die Wirkung verstärken. „So wirkt beispielsweise Salbei desinfizierend und entzündungshemmend. Auch Thymian und Ingwer wirken antibakteriell“, erläutert Jana Arnold. Aber Wasser sollte man nicht nur trinken, auch das Inhalieren von Wasserdampf hilft bei Erkältungen. So werden die Schleimhäute in den Atemwegen erwärmt und befeuchtet. Der Schleim in der verstopften Nase kann zudem durch eine Nasenspülung mit in Wasser gelöstem Salz besser abfließen.

Erkältungen vorbeugen

Außerdem hilft ausreichendes Trinken nicht nur, wenn man bereits krank ist, es spielt auch eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Erkältungen. Gerade in der kalten Jahreszeit halten wir uns häufiger in beheizten Räumen auf. Die trockene Luft begünstigt, dass unsere Schleimhäute schneller austrocknen – das schwächt die Immunabwehr. Deshalb gelte für die Herbst- und Winterzeit, regelmäßig Wasser oder ungesüßte Kräutertees zu trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten. „Erkältungen vorzubeugen, ist nicht nur gut für uns selbst, sondern auch für unser Trinkwasser“, ergänzt Jana Arnold. „Denn so benötigen wir keine Medikamente, deren Wirkstoffe über das Abwasser in den Wasserkreislauf gelangen können.“

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



Sanddorn-Anwendungen oder ein beeriger Gin

REISE Auf Spiekeroog kommen die robusten Beeren vielfältig zum Einsatz

SPIEKEROOG/PR – Knallorange und eine echte Vitamin-Bombe: Sanddorn, auch die „Zitrone des Nordens“ genannt, spielt auf Spiekeroog eine wichtige Rolle. Die robusten Beeren haben schließlich zehnmal so viel Vitamin C wie eine Zitrone und kommen überall auf den Ostfriesischen Inseln zum Einsatz – ob als Superfood, als Drink oder in der Kosmetik. Vor allem im Thalasso-Gesundheitszentrum Meerestied wird Sanddorn bei vielfältigen Anwendungen genutzt.



Das autofreie Nordseeheilbad Spiekeroog ist auch im Herbst einen Besuch wert. BILD: GENBÖCK PR



Sanddorn, auch die „Zitrone des Nordens“ genannt, hat zehnmal so viel Vitamin C wie eine Zitrone und wächst auf den ostfriesischen Inseln. BILD: GENBÖCK PR

Massagen, Bäder, Vitalshot

„Sanddorn bringt nicht nur die Farben und Aromen des Nordens in unsere Anwendungen, sondern ist auch ein echtes Kraftpaket für die Gesundheit”, sagt Patricia Geisel, die als Wellness-Therapeutin im Thalasso-Gesundheitszentrum Meerestied auf Spiekeroog arbeitet. Hier werden Ölmassagen, Peelings, Packungen und Bäder sowie saisonale Gesichtsmassagen mit Sanddorn-Feuchtigkeitsmaske angeboten. Zu jeder Anwendung wird stets ein Sanddorn-Vitalshot gereicht.

„Gerade im Winter ist er ein echter Vitamin-Booster, denn die Beeren enthalten bis zu zehnmal mehr Vitamin C als Zitronen. Deshalb wurden sie schon früher in der Polarforschung als natürliche Vitaminquelle mitgeführt“, erklärt Patricia Geisel die vielen Vorzüge von Sanddorn. „Zudem pflegt er die Haut, ohne sie so lichtempfindlich zu machen, wie es bei anderen Pflanzenölen, etwa aus Lavendel oder Johanniskraut, der Fall sein kann.“ Eine beliebte Anwendung im Meerestied ist das „Sanddorn-Glück“, eine Kombination aus Sanddornbad und Sanddornpflegepackung zur Regeneration der Haut.

Entzündungshemmend, ballaststoffreich und blutdrucksenkend

Die fruchtig-herben Sanddorn-Beeren, die gern an der Küste auf kargem Boden wachsen, haben dank ihres hohen Vitamin C-Gehalts eine positive Wirkung auf das Immunsystem. Außerdem hat das Sanddorn-Öl wegen seiner Vitamine und ungesättigter Fettsäuren eine entzündungshemmende und heilende Wirkung. Weil die Beeren auch reich an Ballaststoffen sind, fördern sie zudem eine gesunde Verdauung und Darmschleimhaut sowie das Mikrobiom. Erste Studien zeigen darüber hinaus, dass Sanddorn eine blutdrucksenkende Wirkung hat.

Sanddorn für zu Hause – vom Gin bis zur Seife

Sanddorn steht natürlich auch für Genuss und davon lässt sich so einiges auch mit nach Hause nehmen von Spiekeroog. Es gibt es reichlich Sanddorn-Produkte: Honig, Konfitüre, Bonbons, Gummibären und Sanddorn-Seife, die den Inselduft mit ins Badezimmer bringt. Im Spiekerooger Online-Shop gibt es zudem köstlichen Gin und Likör. Die Sanddorn-Pflegeprodukte Sandorini von CMD kann man am Empfang im DünenSpa erwerben.

Über Spiekeroog

Mitten im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer liegt Spiekeroog – die grüne Insel. Mit unberührter Natur, einem herrlichen Blick aufs weite Meer und urigen Friesenhäuschen im Herzen des Inseldorfs. Das autofreie Nordseeheilbad Spiekeroog mit seinen rund 850 Einwohnern ist die ursprünglichste der sieben Ostfriesischen Inseln. Dünenlandschaften, Salzwiesen, die Inselwäldchen und der endlose Sandstrand prägen die Insel.

Weitere Informationen gibt es online unter www.spiekerooog.de

Gesundheit

ANZEIGE

Wenn **Krämpfe** den Schlaf rauben

Woran es liegt und wie ein spezieller Magnesium-Komplex in Kombination mit Melatonin in der Nacht helfen kann

Nächtliche Muskelkrämpfe sind kein Zufall. Über 90 % der Erwachsenen kennen sie, bei älteren Menschen gehören sie für 30 bis 55 % zur regelmäßigen Nacht-Erfahrung.[1] Einer der entscheidenden Gründe: Magnesium.



Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.[2,3] Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten.

Auch Alltagssorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.[4]

Von der Expertenmarke Baldriparan

Der Volksmund sagt: Einfach Magnesium nehmen. Doch die Verbindung macht den Unterschied – und Magnesiumbisglycinat ist aktuell das meistgesuchte Magnesium überhaupt. Genau das hat Baldriparan erkannt. Seit über 70 Jahren führend in deutschen Apotheken, hat Baldriparan einen Premium-Komplex entwickelt, der auf genau diese hochwertige Verbindung setzt: Baldriparan Magnesium PLUS. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.[5]**

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927395)



www.baldriparan.de

Baldriparan Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Topka H. et al. Crampi/Muskelkrämpfe. S1-Leitlinie, AWMF-Registernummer 030/037, Stand November 2023. Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN). • [2]Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • [3]Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • [4]Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • [5]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • AI Bild KI-generiert

Schluss mit Blähbauch!

Den Darm auf sanfte und natürliche Weise aktivieren

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.



Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3] Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)



www.kijimea.de

[1,3]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Gut versorgt durch Herbst und Winter

GESUNDHEIT Auf unser Gesundheitssystem ist Verlass

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Husten, Schnupfen, grippale Infekte oder einfach ein paar Tage, an denen man sich nicht richtig fit fühlt: Herbst und Winter stellen unseren Körper jedes Jahr aufs Neue vor Herausforderungen. Eine gute Nachricht gerät dabei manchmal in Vergessenheit: In Deutschland steht eine umfassende medizinische Versorgung zur Verfügung.

Hilfe ist erreichbar, wenn sie gebraucht wird

Wer krank wird, kann auf unterschiedliche Anlaufstellen zurückgreifen. Hausärztinnen und Hausärzte sind für viele Beschwerden die erste Adresse und kennen ihre Patientinnen und Patienten häufig über längere Zeit. Bei akuten Beschwerden außerhalb der regulären Sprechzeiten steht zudem der ärztliche Bereitschaftsdienst zur Verfügung. Für medizinische Notfälle gibt es die Notrufnummer 112. Das bedeutet: Auch wenn eine Erkrankung plötzlich auftritt oder Beschwerden außerhalb der üblichen Praxiszeiten entstehen, gibt es feste Strukturen, an die man sich wenden kann.

Apotheke als wichtiger erster Ansprechpartner

Gerade bei typischen Erkältungsbeschwerden ist die Apotheke für viele Menschen eine wichtige Anlaufstelle. Fachpersonal kann zu frei verkäuflichen Arzneimitteln beraten, Anwendung und mögliche Wechselwirkungen erklären und einschätzen, wann ein Arztbesuch sinnvoll ist. Dieser persönliche Rat ist besonders wertvoll, weil nicht jedes Mittel für jeden Menschen geeignet ist. Alter, Vorerkrankungen und bereits eingenommene Medikamente können bei der Auswahl eine Rolle spielen.

Vorbeugen bleibt die beste Medizin

Natürlich muss es gar nicht erst zu einer Erkrankung kommen. Ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeit unterstützen den Körper im Alltag. Auch regelmäßiges Händewaschen und Rücksichtnahme auf andere können dazu beitragen, die Verbreitung von Infektionen zu reduzieren. Für bestimmte Personengruppen können außerdem Impfungen sinnvoll sein. Welche Impfungen empfohlen werden, hängt unter anderem von Alter, persönlichen Risiken und der jeweiligen gesundheitlichen Situation ab. Eine ärztliche Beratung schafft hier Klarheit.



Der Herbst und Winter bringen zwar Erkältungszeit und kürzere Tage mit sich. Doch niemand muss damit allein bleiben. Hausarztpraxen, Apotheken, Bereitschaftsdienste, Krankenhäuser und Rettungsdienste bilden ein engmaschiges Netz. BILD: PEXELS.COM/AK-O

Nicht jede Erkältung braucht einen Arzt

Ein weiterer beruhigender Gedanke: Viele typische Erkältungen verlaufen unkompliziert und verschwinden von selbst wieder. Ruhe, Wärme und ausreichend Flüssigkeit können dann oft die wichtigsten Helfer sein. Gleichzeitig gilt: Beschwerden, die ungewöhnlich stark sind, sich deutlich verschlimmern oder Anlass zur Sorge geben, sollten medizinisch abgeklärt werden. Besonders bei Atemnot, starken Schmerzen, Bewusstseinsstörungen oder anderen akuten schweren Symptomen ist schnelle Hilfe wichtig.

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.

Sanfte Unterstützung für die Haut

GESUNDHEIT Neuer Pflegeansatz setzt auf Zellkraft – Patent aus der Forschung soll Barriere und Erholung unterstützen

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Damit sich Haut gesund, glatt und widerstandsfähig erhält, benötigt sie vor allem eines: Energie. Regeneration, Zellerneuerung und der Aufbau einer stabilen Hautbarriere sind energieabhängige Prozesse. Fehlt diese Energie – etwa durch Stress, Umwelteinflüsse, Trockenheit oder altersbedingte Veränderungen – regeneriert sich die Haut langsamer. Die Folgen können Faltenbildung, Spannungsgefühle, Reizungen oder eine erhöhte Anfälligkeit für Hautprobleme sein. Ein an der Universität Mainz entwickelter und patentierter neuartiger Cremewirkstoff setzt genau an diesem Punkt an. Amorphe Polyphosphate versorgen die Haut gezielt mit Energie und unterstützen so ihre natürlichen Regenerationsprozesse.



Durch die verbesserte Energieversorgung wirkt die Haut glatter. BILD: KI-GENERIERT/DR. WOLZ ZELL/AKZ-O



Eine gut regenerierende Hautbarriere ist weniger anfällig für äußere Reize. BILD: PEXELS.COM/DR. WOLZ ZELL/AKZ-O

Ausgewogenes Zusammenspiel

Durch die verbesserte Energieversorgung kann sich die Haut nicht nur besser regenerieren, sondern auch ihre Elastizität und Struktur verbessern. Feine Linien und Fältchen können gemildert werden, die Haut wirkt glatter und besser durchfeuchtet. Gleichzeitig profitieren auch Menschen mit empfindlicher oder problematischer Haut: Eine gut regenerierende Hautbarriere reagiert weniger anfällig auf äußere Reize, was sich positiv bei Hautzuständen wie Neurodermitis, trockener oder zu Juckreiz neigender Haut auswirken kann. Ergänzend spielt auch das Hautmikrobiom eine wichtige Rolle. Ein ausgewogenes Zusammenspiel der natürlichen Hautbakterien schützt vor Irritationen und unterstützt die Barrierefunktion. Wird die Haut gleichzeitig energetisch unterstützt und in ihrer Balance stabilisiert, kann sie Belastungen besser ausgleichen und sich nachhaltiger erholen.

Mehr Widerstandskraft

Der beschriebene Wirkstoff wird nun erstmals in einer Hautcreme eingesetzt, nämlich in Curabiom Derma med von Dr. Wolz. Die Creme wurde für sensible, gereizte und regenerationsbedürftige Haut entwickelt und eignet sich sowohl zur unterstützenden Pflege bei Hautproblemen als auch zur kosmetischen Anwendung. Sie spendet Feuchtigkeit, fördert die Regeneration und hilft der Haut, ihre natürliche Widerstandskraft zurückzugewinnen. Die Formulierung entspricht den Kriterien zertifizierter Naturkosmetik und verzichtet auf synthetische Zusätze wie Mineralöle oder Silikone. Der neue Ansatz zeigt: Hautpflege kann mehr sein als reine Versorgung von außen – sie kann die Haut dabei unterstützen, ihre eigenen Regenerationskräfte wieder besser zu nutzen.



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.

So bleibt der Innenraum trocken

MOBILITÄT TÜV SÜD-Experte warnt: Feuchtigkeit im Auto führt zu Schäden – so wird man Wasser schnell los.

IM NORDWESTEN/PM – Beschlagene Scheiben, Modergeruch oder sogar Pfützen unter den Sitzen: Im Herbst kämpfen viele Autofahrer mit Feuchtigkeit im Wagen. Wer das Problem ignoriert, riskiert Schimmel, Rost und defekte Elektronik. Alexander Bausch von TÜV SÜD erklärt, wie das Wasser ins Auto kommt und wie man es schnell wieder los wird.



Die Klimaanlage hilft, Feuchtigkeit im Auto zu entfernen. BILD: VARIOUSPHOTOGRAPHY/PIXABAY

Die Hauptursache: Verstopfte Regenabläufe

Feuchtigkeit ist meistens hausgemacht. Ein Schwachpunkt im Herbst ist herabgefallenes Laub. Sammelt es sich in der Senke zwischen Motorhaube und Windschutzscheibe, verstopfen die Regenabläufe. Die Folge: Angestautes Wasser schwappt in die Lüftung oder sickert direkt in den Fußraum. Auch verstopfte Abläufe am Schiebedach können den Dachhimmel durchfeuchten. Alexander Bausch empfiehlt, „prüfen Sie die Abläufe vorsichtig mit etwas Wasser. Wo das Wasser austritt, ist je nach Fahrzeugmodell unterschiedlich. Beachten Sie deshalb immer die Vorgaben des Fahrzeugherstellers." Laub und andere lose Verschmutzungen sollten nur an gut zugänglichen Stellen vorsichtig entfernt werden. Auf Draht, Schraubendreher oder andere spitze beziehungsweise scharfe Werkzeuge sollte man verzichten, da sie Kunststoffteile und Leitungen beschädigen können. Im Zweifel empfiehlt sich die Reinigung in einer Fachwerkstatt.

Nässe richtig aussperren und bekämpfen

Oft wird Feuchtigkeit auch durch nasse Kleidung, Schirme oder Schuhe eingeschleppt. „Nehmen Sie feuchte Utensilien beim Parken aus dem Wagen und hängen Sie nasse Textilmatten zum Trocknen auf", rät Bausch.

Drei Sofort-Tipps gegen Feuchtigkeit im Auto:

- Klimaanlage nutzen: Schalten Sie die Klimaanlage ein und vermeiden Sie den Umluftbetrieb. Die Anlage entzieht der Innenraumluft Feuchtigkeit. Bei niedrigen Außentemperaturen kann diese Funktion je nach Fahrzeug jedoch automatisch eingeschränkt oder unterdrückt werden.
- Zeitungs-Trick bei leichter Feuchtigkeit: Zeitungspapier unter den Fußmatten kann kleinere Mengen Feuchtigkeit aus dem Teppich aufnehmen. Bei stärkerer Nässe reicht diese Maßnahme nicht aus.
- Luftstrom nicht behindern: Nachträgliche Einbauten oder Verkleidungen im Kofferraum dürfen die vom Hersteller vorgesehenen Be- und Entlüftungswege nicht blockieren.

Wichtig: Bleibt der Innenraum trotz Trocknungsmaßnahmen feucht, tritt weiterhin Wasser ein oder sind bereits Pfützen, ein muffiger Geruch oder Feuchtigkeit unter dem Teppich festzustellen, sollte die Ursache zeitnah in einer Werkstatt geklärt werden. Bei größeren Wassermengen oder möglichem Kontakt mit elektrischen Bauteilen empfiehlt sich eine zeitnahe professionelle Kontrolle und Trocknung.

ANZEIGE



Selbsttest:
Wie gut ist Ihr Hörverstehen?

- ☐ Haben Sie in lauter Umgebung Schwierigkeiten, Gesprächen zu folgen?
- ☐ Fällt es Ihnen schwer, hohe Stimmen (z. B. von Kindern oder Frauen) zu verstehen?
- ☐ Haben Sie öfter den Eindruck, dass andere undeutlich sprechen?
- ☐ Drehen Sie Fernseher oder Radio häufiger lauter oder empfinden andere die Laustärke als zu hoch?

Bei einem oder mehr Häkchen sollten Sie einen Hörtest machen.
Jetzt Termin vereinbaren auf geers.de oder einfach den QR-Code scannen:

„Was hast du gesagt?" – wenn Gespräche plötzlich anstrengend werden. Beim Familienessen reden alle durcheinander. Die Enkel erzählen von ihrem Tag, jemand lacht am anderen Ende des Tisches und Sie merken: Sie bekommen nicht mehr alles mit.

Oft liegt die Ursache im Innenohr: Dort bewegen sich feine Haarzellen blitzschnell und arbeiten wie Verstärker und Dämpfer – sie heben Sprache hervor und mildern störende Geräusche ab. Sind sie beschädigt, gerät dieses Gleichgewicht ins Wanken: Leise Geräusche hören Sie noch leiser, laute erscheinen Ihnen hingegen lauter. In lauter Umgebung wird es dann schwer, Gesprächen zu folgen. Damit sind Sie nicht allein: Schätzungen zufolge haben über 6 Millionen Menschen in Deutschland einen unversorgten Hörverlust – viele, ohne es richtig zu bemerken. Die gute Nachricht: Eine bahnbrechende Schweizer Innovation bietet gezielte Lösungen, damit Sie Ihre Liebsten klar hören, aktiv mitreden und das Beisammensein voll genießen können.

Der ideale Partner für Ihre Hörversorgung

Vom ersten Hörtest über das unverbindliche Probetragen bis zur Abwicklung mit der Krankenkasse: Die GEERS Hörexperten begleiten Sie kompetent und verständlich durch jeden Schritt. Wir beraten Sie individuell und finden gemeinsam die für Sie passende Lösung.

Ob ein Nulltarif-Gerät* Ihnen das Hören bereits ausreichend erleichtert oder Sie doch mehr von der leistungsstarken, neuen KI-Technologie des kleinen und leichten Phonak EON profitieren würden? Das können Sie mit dem kostenlosen und unverbindlichen GEERS Probetragen ganz einfach 10 Tage lang in Ihrem Höralltag testen.

Wussten Sie schon? Moderne Hörgeräte sind fast unsichtbar, Bluetooth®-fähig und wiederaufladbar. Zudem übernimmt die Krankenkasse bei einem Hörverlust bis zu 1.482 Euro – die Abwicklung regelt GEERS für Sie. Außerdem zahlen Sie bei GEERS dank der Bestpreis-Garantie nie zu viel, und mit der Zufriedenheits-Garantie sind Sie abgesichert, falls Ihre Hörlösung Ihre Erwartungen nicht erfüllt.**

Wann haben Sie Ihr Gehör zuletzt testen lassen?

Machen Sie jetzt den ersten Schritt und finden Sie heraus, wie viel besser Sie Gespräche wieder verstehen können. Vereinbaren Sie bis zum 31. Dezember 2026 Ihren Termin im nächsten GEERS Fachgeschäft und testen Sie das Phonak EON 10 Tage kostenlos und unverbindlich in Ihrem Alltag. Egal, ob Sie bereits GEERS Kunde sind, bisher von einem anderen Hörakustiker betreut wurden oder sich ganz neu mit dem Thema Hörversorgung beschäftigen: Gehen Sie einfach auf **www.geers.de/termin** oder rufen Sie **0800 724 000 261** an und erleben Sie den Unterschied!

* Gegen Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung. Sofern Sie gesetzlich krankenversichert und nicht zuzahlungsbefreit sind, fällt eine gesetzliche Zuzahlung von 10 € je Gerät zugunsten Ihrer Krankenversicherung an. Privatpreis: 741 € je Hörgerät.
** Weitere Infos zu unseren GEERS Garantien finden Sie hier: www.geers.de/garantien

GEERS

Diese GEERS Fachgeschäfte werden betrieben von der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

Champignons sind die Champions

GEMÜSEKÜCHE Fakten zu deutschen Speisepilzen

IM NORDWESTEN/BZFE – Anders als Wildpilze haben Kulturpilze das ganze Jahr über Saison. Sie werden in kontrollierten Umgebungen auf speziellen Substraten angebaut, meist in Hallen. Der Pilzanbau benötigt eine konstante Temperatur, hohe Luftfeuchtigkeit und ausreichend Belüftung. Im Jahr 2025 ernteten 31 Anbaubetriebe in Deutschland – nach vorläufigen Angaben des Bundeszentrums für Landwirtschaft (BZL) – rund 78.400 Tonnen Speisepilze. 98 Prozent davon waren Champignons. Auf Platz zwei rangiert der Kräuterseitling. In geringer Menge bauten die Betriebe außerdem Austernseitlinge und Shiitake sowie andere Spezialpilzkulturen an. Die meisten Speisepilze wurden in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen produziert.

Schon seit vielen Jahren ist der Champignon der absolute Nummer-eins-Pilz: Im Wirtschaftsjahr 2024/25 verbrauchten die Menschen in Deutschland rund 156.700 Tonnen Champignons, was einem Pro-Kopf-Verbrauch von 1,9 Kilogramm entspricht. Der Bedarf konnte zu 43 Prozent aus heimischen Kulturchampignons gedeckt werden. Einfuhren stammten vor allem aus Polen und den Niederlanden.

Einige Tipps für den vollen Pilzgenuss: Frische Pilze sind prall und duften angenehm. Am besten keine angetrockneten oder schmierig-feuchten Pilze mit dunklen Stellen kaufen. In der Originalverpackung halten sich Pilze im Gemüsefach des Kühlschranks ein bis zwei Tage lang. Allerdings empfiehlt es sich, die Folie zu entfernen, damit das Kondenswasser verdunsten kann. Die Pilze vor der Zubereitung mit einem feuchten Tuch oder einer kleinen Bürste reinigen und bei Bedarf kurz unter sanft fließendem Wasser abspülen. Pilze müssen nicht geschält werden. Inspirationen für die schnelle Pilzküche finden Sie hier.

Ob man braune oder weiße Champignons wählt, ist übrigens eher eine Frage des visuellen Geschmacks. Beide können sowohl gegart als auch roh gegessen werden – roh sind sie etwas schwerer verdaulich. Zudem haben beide einen hohen Gesundheitswert durch ihren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen bei gleichzeitig niedrigem Kaloriengehalt. Braune Champignons sind ein wenig aromatischer, etwas länger haltbar und nicht ganz so druckempfindlich wie die weißen.


Fast zwei Kilogramm Champignons hat jeder Deutsche im Schnitt verzehrt im vergangenen Jahr. BILD: PIXABAY

Die Farbenpracht des Herbstes

HERBSTFÄRBUNG Das Geheimnis der bunten Blätter und die schönsten Herbstgehölze

VON JANINE SCHULZE



Das Farbspektakel sieht nicht nur wunderschön aus, sondern ist auch überlebenswichtig für die Bäume. BILD: HANS/PIXABAY



Im Herbst wandert das grüne Chlorophyll aus den Blättern und legt damit die anderen Farbpigmente wie Rot und Gelb frei. BILD: PIXABAY

IM NORDWESTEN – Der Herbst bringt nicht nur kühlere Tage, sondern auch eine farbenprächtige Verwandlung der Natur. Die Bäume tauschen ihr sommerliches Grün gegen ein atemberaubendes Kleid aus Gelb, Orange und Rot, bevor sie dieses vollständig ablegen. Einige Bäume sind sogar berüchtigt für ihre beeindruckende Herbstfärbung. Doch warum verfärbt sich das Laub eigentlich? Der Prozess, der hinter diesem alljährlichen Naturschauspiel steckt, ist ebenso komplex wie faszinierend.

Der Prozess hinter der Farbänderung

Die grüne Farbe der Blätter im Sommer kommt durch das Chlorophyll zustande, das für die Photosynthese notwendig ist. Es überdeckt die anderen im Blatt enthaltenen Farbpigmente. Im Herbst, wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kühler werden, baut der Baum das wertvolle Chlorophyll ab und speichert es in Zweigen, Stamm und Wurzeln, um es durch den Blattabwurf im Herbst nicht zu verlieren. Dadurch kommen die anderen in den Blättern enthaltenen Farbstoffe wie Carotine (orange), Anthozyane (rot) und Xanthophylle (gelb) zum Vorschein, die sonst vom grünen Chlorophyll überlagert werden. Das Ergebnis ist die prächtige Herbstfärbung, die wir jedes Jahr aufs Neue bestaunen können.

Der Beginn einer neuen Jahreszeit

Nach dem farbenfrohen Laubwechsel dauert es nicht mehr lange bis die Bäume ihre Blätter abwerfen und sie sich damit auf den Wassermangel im Winter vorbereiten. Über ihre Blätter verdunsten sie ständig das über die Wurzeln aufgenommene Wasser. Wenn der Boden im Winter gefriert, kommt es jedoch zur Frosttrocknis. Die Bäume können nicht mehr genügend Wasser aufnehmen und würden vertrocknen, wenn sie ihre Blätter nicht abwerfen würden. Dieser herbstliche Prozess ist für Laubgehölze also überlebenswichtig. Zudem können die Bäume Giftstoffe wie in den Blättern gespeicherte Umweltgifte über das fallende Laub loswerden. Auch die Schneelast auf den kahlen Ästen wird reduziert.

Beliebte Herbstgehölze für den Garten

Für alle, die die Herbstpracht auch in ihrem eigenen Garten erleben möchten, gibt es eine Vielzahl von Gehölzen, die mit besonders intensiven Farben aufwarten. Kaum ein Baum steht so sehr für den Herbst wie der Ahorn (Acer). Besonders der Fächerahorn (Acer palmatum) begeistert mit tiefroten bis purpurfarbenen Blättern. Auch der Spitzahorn (Acer platanoides) bietet im Herbst ein Feuerwerk an gelb-orange-roten Tönen. Der Amberbaum (Liquidambar styraciflua) ist ebenfalls unter den Gehölzen bekannt für seine spektakuläre Herbstfärbung. Seine handförmigen Blätter erstrahlen in leuchtendem Gelb, Orange und Rot, was ihn zu einem wahren Hingucker in jedem Garten macht. Die Felsenbirne (Amelanchier) fasziniert mit ihren zarten weißen Blüten im Frühjahr und den dunkelvioletten Früchten im Sommer das ganze Jahr über. Doch im Herbst übertrifft sie sich selbst, wenn ihre Blätter sich in ein kräftiges Orange-Rot verwandeln. Der Ginkgo-Baum (Ginkgo biloba) beeindruckt nicht nur durch seine außergewöhnliche Blattform, sondern auch durch seine intensive goldgelbe Herbstfärbung. Ein Highlight in jedem Garten!

Hilfe bei Chronischem Handekzem

GESUNDHEIT Wenn Haut und Seele schmerzen, sollte zeitig medizinischer Rat gesucht werden



Wenn die Hände trotz guter Pflege jucken oder brennen und sich Hautschäden zeigen, sollten Betroffene ärztlichen Rat suchen. BILD: DJD/LEO PHARMA/GETTY IMAGES/B. BOISONNET/BSIP

IM NORDWESTEN/DJD – Die Hände jucken und brennen, die Haut ist schuppig, rissig, gerötet oder von Bläschen übersät: Handekzeme zählen zu häufigen entzündlichen Hauterkrankungen. Jedes Jahr sind neun Prozent der Erwachsenen davon betroffen. Auslöser ist oft der häufige Kontakt mit Wasser, Reizstoffen und Allergenen, zum Beispiel bei Tätigkeiten im Gesundheitswesen, im Friseurhandwerk, in der Reinigungsbranche und vielen gewerblichen Berufen. Aber auch hautreizende Tätigkeiten in Alltag und Freizeit, Stress, Allergien oder Neurodermitis können eine Rolle spielen.

Die Seele leidet mit

Besonders belastend ist es, wenn die Erkrankung chronisch wird. Beim Chronischen Handekzem (CHE) halten die Beschwerden länger als drei Monate an oder treten mindestens zweimal im Jahr auf. Nicht nur der Körper, sondern auch die Seele leidet: Neun von zehn Betroffenen berichten, dass sie sich wegen ihrer sichtbar geschädigten Haut schämen oder unsicher fühlen. Schon ein einfacher Händedruck kann Überwindung kosten. Dabei ist das Chronische Handekzem mit modernen Therapien gut behandelbar. Voraussetzung dafür ist ein Besuch beim Hautarzt. „Viele kommen erst, wenn das Handekzem weit fortgeschritten oder chronisch ist – dabei ist der Besuch in einer hautärztlichen Sprechstunde entscheidend für eine verlässliche Diagnose und wirksame Behandlung“, betont Marco Ernst, Dermatologe am Johannes Wesling Klinikum Minden. Er wünscht sich deshalb mehr Aufmerksamkeit für die Erkrankung und eine bessere Aufklärung. Unterstützung kann dabei das Online-Portal www.chronischeshandekzem.de leisten. Es bietet Informationen für Betroffene, Alltagstipps, Zugang zu einem dermatologischen Online-Check sowie Orientierungshilfen für den Dialog mit dem behandelnden Arzt.

Vielfältige Behandlungsmöglichkeiten

Basis der Behandlung des Chronischen Handekzems sind regelmäßige Hautpflege, geeignete Hautschutzmaßnahmen sowie das Vermeiden oder Reduzieren von Auslösern. In der weiteren Therapie sind kortisonhaltige Cremes und Salben oft die erste Wahl.

Wenn diese bei mittelschwerem bis schwerem Chronischem Handekzem nicht zum Behandlungserfolg führen oder zum Beispiel aufgrund von Nebenwirkungen nicht infrage kommen, stehen innovative kortisonfreie Therapien zur Verfügung.



Wertvolle Ressource statt Abfall

LAUBKOMPOST Wie aus Herbstlaub wertvolle Erde gewonnen werden kann

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Schreitet der Herbst voran, werfen die Bäume nach und nach ihr buntes Kleid ab und machen uns Gärtnerinnen und Gärtnern eine Menge Arbeit. Die Blätter bedecken Wege und Rasen, und nicht selten stellt sich die Frage: Wohin mit der ganzen Pracht? Doch mit ein wenig Umsicht wird das herabfallende Laub zur wertvollen Ressource. Statt im Bioabfall zu landen, lässt es sich zu humusreicher Erde kompostieren. Laubkompost gilt als wahres „Gärtnergold“. Er ist feinkrümelig, frei von Samen und eignet sich bestens zum Mischen eigener Pflanz- oder Anzuchterde sowie zur Bodenlockerung.

Kompostbehälter selbst bauen

Für die Anlage eines Laubkomposts empfiehlt sich die Nutzung eines luftigen Behälters, ideal ist ein Drahtkorb aus Maschendraht. Mit einer Maschenweite von etwa einem Zentimeter ist dieser stabil genug und gleichzeitig gut durchlüftet. Die Breite der Drahtrolle bestimmt die Höhe des Korbs, wobei sich 120 bis 130 Zentimeter als praktisches Maß zum Befüllen erwiesen haben. Der Durchmesser sollte mindestens einen Meter betragen. Nach dem Zuschneiden wird der Draht zu einem Zylinder geformt und die Überlappung mit Bindedraht fixiert. Bambusstäbe, die am Korb befestigt und in den Boden gesteckt werden sorgen für mehr Stabilität. Der fertige Korb kommt direkt auf den Gartenboden und wird an einer schattigen, regengeschützten Stelle aufgestellt.



Ein Laubkompost ist eine nachhaltige Methode, um das viele Laub im Herbst sinnvoll zu verwerten. BILD: NONAME_13/PIXABAY

Die richtige Mischung macht den Unterschied

Nicht jedes Laub verrottet gleich schnell. Blätter von Obstgehölzen, Linden und Weiden zersetzen sich zügig, wohingegen Eichen- oder Walnussblätter aufgrund ihres hohen Gerbstoffgehalts mehr Zeit benötigen. Für eine schnellere Verrottung kann das Laub mit dem Rasenmäher zerkleinert werden. Nach dem Schichten einer ersten Lage schnell verrottenden Laubs kann eine dünne Lage reifer Kompost oder Kompostwürmer als Starthilfe hinzugefügt werden. Danach werden weitere Schichten Herbstlaub sowie Rasenschnitt oder Hornspäne als Stickstofflieferant ergänzt – bei Bedarf unterstützt Algenkalk die Nährstoffversorgung und den neutralen pH-Wert. Auf diese Weise entsteht ein ausgewogener Nährstoffmix, der die Mikroorganismen im Boden effektiv arbeiten lässt.

Pflege und Reifezeiten

Der Laubkompost sollte stets feucht gehalten werden – trockene Perioden können mit Gießen überbrückt werden, während der Regen im Herbst seinen Beitrag leistet. Der Kontakt des Komposts zum Gartenboden ist essenziell, damit Mikroorganismen und Regenwürmer die Zersetzung unterstützen. Je nach verwendeten Blättern dauert es ein bis zwei Jahre, bis eine feinkrümelige, humusreiche Erde entstanden ist. Um zu überprüfen, ob die Erde fertig ist, bietet sich der Kressetest an, bei dem Kressesamen auf einer kleinen Menge des Laubkomposts ausgesät werden. Wenn die Kresse gesund keimt und grün bleibt, kann der Kompost für neue Pflanzerde verwendet werden.

Laubkompost ist vielseitig nutzbar

Vor allem Pflanzen, die sauren Boden bevorzugen wie Blaubeeren, Preiselbeeren und Rhododendron profitieren von laubhumusreicher Erde, aber auch Schattenbeete mit typischen Waldpflanzen können gut mit Laubkompost angelegt werden. Für andere Kulturen empfiehlt es sich, den Kompost mit Gartenerde zu mischen oder Kalksteinmehl hinzuzufügen. Auch für die eigene Anzuchterde ist Laubkompost bestens geeignet: Einfach im Verhältnis eins zu eins mit Sand und Gartenerde vermengen. Vorsicht: Befallene Blätter, etwa von der Kastanienminiermotte oder Pilzerkrankungen, sollten nicht kompostiert werden, um Krankheiten nicht zu verbreiten.



Laub muss auf Gehwegen und Rasenflächen entfernt werden. Anstatt es in der Biomülltonne zu entsorgen, lohnt sich das Kompostieren. BILD: SERHII_BOBYK/MAGNIFIC

maschal
MEINE MÖBELSTADT
SHOPPING ZU MITARBEITERKONDITIONEN
PERSONALKAUF
10% AUF ALLE Möbel auch auf reduzierte!
- eff. Jahreszins - ab 500 € Einkaufswert - bis zu 24 Monatsraten
0% Sonder-Finanzierung
**Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Eff. Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00% p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die CRONBANK Aktiengesellschaft, Hans-Strothoff-Platz 1, 63303 Dreieich. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PAngV dar.
BIS ZU 18% AUF ALLE GARDEROBEN, KLEIN- & DIELENMÖBEL
BIS ZU 25% AUF ALLE ANRICHTEN & WOHNWÄNDE
BIS ZU 55% AUF ALLE FREI GEPLANTEN KÜCHEN
12% EXTRARABATT AUF WEBER-GRILLS + ZUBEHÖR, AUF TEPPICHE UND KINDERWAGEN
BIS ZU 30% AUF ALLE POLSTERGARNITUREN SCHLAFSOFAS, TV- & RELAXSESSEL
BIS ZU 15%* AUF ALLE LEUCHTEN
*ausgenommen Reduziertes + Interliving
BIS ZU 26% AUF ALLE BOXSPRINGBETTEN, SCHLAFZIMMER & MATRATZEN
BIS ZU 25% AUF ALLE ESSZIMMER, ECKBANKGRUPPEN, TISCHE & STÜHLE
maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh
Altjührdener Str. 47 | 26316 Altjührden bei Varel | Tel. 0 44 56 / 98 80 | www.maschal.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr | Sa. 9.30 - 18 Uhr