buss

POLSTER *Wochen*

50€*2
WAREN-
GUTSCHEIN

+

10%*
AUF ALLE
POLSTER-
MÖBEL

*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

KOMMEN SIE HEUTE VORBEI

SONNTAG, 18. OKTOBER
IN WIESMOOR:

HOLLAND MARKT

11 – 18 Uhr

**ÜBER 40 STÄNDE mit
holländischen Spezialitäten**

- Poffertjes & Süßwaren
- Holland Frikandel & Backfisch
- Frisches Obst und Gemüse
- Textilien & Lederwaren
- Farbenfrohe Blumen *u.v.m.*

buss-wohnen.de

mit verkaufsoffenem
SONNTAG
in WIESMOOR
11 – 17 Uhr
Beratung & Verkauf ab 12 Uhr.
Auch bei BabyOne.

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

Zimmerpflanzenpflege leicht gemacht

BUCHTIPP Warum richtiges Gießen eine hohe Kunst ist

NORDWESTEN – Zimmerpflanzen sind keine bloßen Dekoelemente – sie sind lebendige Wesen, die in unseren vier Wänden eigentlich fremd sind. Ihr natürliches Zuhause ist kein viereckiger Raum, der gelegentlich von künstlichem Licht erhellt, im Sommer gekühlt und im Winter geheizt wird. Stattdessen stammen sie aus unterschiedlichen klimatischen Zonen, haben verschiedene Standortansprüche was Licht, Luft und Boden angeht und auch ihr Bedarf an Nährstoffen und Wasser ist sehr individuell. Vor allem letzteres überfordert viele, die erst anfangen, Erfahrungen mit Zimmerpflanzen zu machen. Das Problem ist, dass das Feedback der grünen Mitbewohner selten auf dem Fuße folgt, sondern sich erst deutlich später zeigt – häufig sogar erst, wenn es schon zu spät ist. „Richtig gießen ist die hohe Kunst, deine Pflanzen nicht durch Vernachlässigung oder übermäßige Liebe umzubringen“, bringt es Jonny Balchandani in seinem neuen Buch You’re overwatering it! auf den Punkt. „Gießfehler sind die häufigste Ursache für sterbende Pflanzen und trotzdem klingen die meisten Ratschläge zu dem Thema, als müsste man sich nur den richtigen Wecker stellen. Was für ein Quatsch!“



„Richtig gießen ist die hohe Kunst, deine Pflanzen nicht durch Vernachlässigung oder übermäßige Liebe umzubringen“, bringt es Jonny Balchandani in seinem neuen Buch „You’re overwatering it!“ auf den Punkt.

BILD: GRÄFE UND UNZER/DAVE BROWN

Durstig oder am Ertrinken?

Standardisierte Tipps funktionieren nicht, weil sie nicht berücksichtigen, dass Pflanzen komplexe und intelligente Organismen sind, die in Wechselwirkung mit ihrer Umgebung stehen. Der Standort, das Zimmer, die Jahreszeit – all das beeinflusst, wie durstig die Gewächse sind, wie schnell die Erde austrocknet und wie häufig man zur Gießkanne greifen sollte. Anstatt also nach dem Schema F zu handeln, rät Balchandani, der auf den Sozialen Medien als @thebeardedplantaholic bekannt ist, den Pflanzen gut zuzuhören und auf Details zu achten. Nur dann könne man den Unterschied zwischen „durstig“ und „am Ertrinken“ erkennen. Während sich ein Wassermangel mit dürren, vertrockneten Blättern zeigt, sollte man bei gelbem, aber nicht unbedingt trockenem Laub in Kombination mit weichlichen Stängeln skeptisch werden – so der Pflanzen-Guru im Kapitel „Wasser – eine Wissenschaft“. Ist zusätzlich ein dumpfer, muffiger Geruch wahrnehmbar, kämpfen die Wurzeln ums Überleben. Auch sie müssen atmen und brauchen Sauerstoff – unter Wasser ersticken sie. Dann heißt es: Handeln und zwar schnell! Wurzelballen aus dem Topf holen, braune, faulige Stellen entfernen, die gesunden mit Aktivkohle behandeln und einen neuen Topf mit luftiger Erde befüllen. „Wenn du chronisch zum Überwässern neigst, leg dir lieber eine feuchtigkeitsliebende Pflanze zu oder gieß sie von unten“, empfiehlt Balchandani.

Gießtechniken vom Pflanzen-Guru

Nicht nur die Menge an Wasser ist entscheidend, sondern auch, wie man gießt – und das hängt wiederum von der Pflanze ab. „Manche Pflanzen wollen einmal richtig durchnässt werden, andere mögen es lieber, leicht besprüht zu werden – obwohl eine solche Benebelung eigentlich kein Gießersatz ist“, erklärt Balchandani. „Durch Benebelung steigt die Luftfeuchtigkeit für 30 Sekunden bis maximal fünf Minuten. Danach verschwindet der Effekt.“ Stattdessen gibt er in You’re overwatering it! drei ratsame Gießtechniken an die Hand, mit denen man seinen Pflanzen etwas Gutes tun kann. Von unten Gießen ist laut dem Pflanzen-Guru ideal für Korbmaranten, Silbernetzblätter und Zwergpfeffer. Die Tiefenbewässerung, bei der der Boden komplett durchtränkt wird, das Wasser aber abfließen kann, empfiehlt er für Monsteras, Philodendren und überhaupt für große Grünpflanzen. Das Durchtränken, bei dem der Topf für 20 bis 30 Minuten in einen Wassereimer gestellt wird, mache bei stark dehydrierten Pflanzen im Terrakottatopf Sinn. Übrigens: „Wasser ist nicht gleich Wasser und manche Pflanzen sind ziemlich wählerisch“, sagt Balchandani. „Leitungswasser ist für die meisten Pflanzen in Ordnung. Regenwasser ist der Goldstandard.“

Vergiss, was man dir sagte

Gerade im Internet finden sich viele Gießtipps, die die Pflanzenpflege wie Fließbandarbeit wirken lassen. Man macht einfach immer dasselbe und das Ergebnis wird gut. Tatsächlich braucht es aber etwas mehr Feingefühl, um die Bedürfnisse der lebendigen Mitbewohner zu erkennen und entsprechend zu handeln. „Deine Pflanzen brauchen keinen starren Gießplan – sondern deine Aufmerksamkeit!“, betont Balchandani. „Wenn du das begreifst, wirst du schnell ein Gefühl fürs Gießen entwickeln. Dein Gießinstinkt wird erwachen.“ Mehr praktische Tipps vom Pflanzen-Guru gibt er in seinem im Gräfe und Unzer-Verlag erschienenen neuen Buch You’re overwatering it!, einem „alltagserprobten Leitfaden“, mit dem Pflanzeneltern ihre grünen Gewächse verstehen lernen und mit ihnen wachsen.

Quelle: GPP

Verkauf Häuser



„Sie wollen Ihr Haus verkaufen”?
Bei dieser wichtigen Angelegenheit helfe ich Ihnen gerne!
Seit über 30 Jahren rund um den Jadebusen am Immobilienmarkt tätig - das schafft Vertrauen -
Sprechen Sie mit mir und überzeugen Sie sich – kostenlos und unverbindlich!
Rätzke Immobilienkontor GmbH
Nebbsallee 16 · Varel
Telefon: 04451/9610757
Mobil: 01577/9595239
info@raetzke-immobilien.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

Gelernter Maler bietet seine Dienste: Streichen, Tapezieren, Lackieren, uvm. Rufen Sie mich an: ☎ 01575-3698571

Ihre Spende hilft
unheilbar kranken Kindern!
www.kinderhospiz-bethel.de

Flohmärkte

Hofflohmarkt, Stöbern, finden, Schnäppchen machen! Wann? Sa. 17.10. + So. 18.10.2026, von 10-17 Uhr. Wo? Wiefelsteder Str. 107, 26316 Varel.

Hilft. **Hilft weiter.**
Wer sich selbst versorgen kann, führt ein Leben in Würde.
brot-fuer-die-welt.de/wasser
Mitglied der actalliance
Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Suche Immobilien zum Kauf

Suche 1-3 Zimmer Eigentumswohnungen in Wilhelmshaven und Umgebung. Gerne renovierungsbedürftig, vermietet oder aus Nachlass. Zuverlässige und schnelle Kaufabwicklung zugesichert. ☎ 01738557090

Vermietungen Wohnungen

Suche Nachmieter für 2 Zi.-Whg. in Großenkneten ab 01.12.26, ☎ 0176/36266452

Dienstleistungen

Achtung!
Der Holländer holt Schrott, Kupfer, Metalle, Kabel, Alu, Zinn, Messing und PC´s gegen gute Bezahlung. Hole auch Autos.
Tel. 0162/3913809

A&H Dienstleistung: Wir bieten Entkernung, Abbrüche, Entrümpelung, Asbestsanierung u.v.m. ☎ 0173/9025808

Biete Umzüge, Küchen- und Möbelmontage, Entrümpelung
Handwerkl. Arbeiten ... alles aus einer Hand!
+++ Jetzt Einlagerung möglich +++
☎ 0 44 54 - 9 79 78 38 oder 01 71 - 9 57 16 46
*** zuverlässig und preiswert +++

Dachdecker aus der Region hat Kapazitäten frei, kostenl. Beratung vor Ort, 30% Neukundenrabatt. ☎ 01521/6196439

Maler frei. ☎ 0151/45171717

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061

Biete Umzüge, Küchen- und Möbelmontage, Entrümpelung
Handwerkl. Arbeiten ... alles aus einer Hand!
+++ Jetzt Einlagerung möglich +++
☎ 0 44 54 - 9 79 78 38 oder 01 71 - 9 57 16 46
*** zuverlässig und preiswert +++

Tiere und Zubehör

Axolotl für das Aquarium zu verkaufen. ☎0162-6008368.

Dies und Das

Achtung!
Zahle Höchstpreise für Edelmetalle aller Art!
Gold • Silber • versilberte und vergoldete Gegenstände • Zinn • Schmuck • Edelsteine • Bernstein • Granat sowie Bestecke und Tafelsilber.
Gesucht werden außerdem:
Uhren • Münzen • Antiquitäten und Kunst • Musikinstrumente • Akkordeons • Figuren • Bilder • Gemälde • Porzellan • Bronzefiguren • Modeschmuck • Messing-Artikel und vieles mehr!!!
Dringend gesucht wird Modeschmuck und D-Mark Münzen!
Ich garantiere eine faire, ehrliche Bewertung und sofortige Barzahlung!!!
Schmuck wird nicht nur zum Schmelzpreis angekauft!
Valentino – *Ihr Ansprechpartner für den seriösen Ankauf von Wertgegenständen*
0163 8588903

Alte Luftgewehre gesucht Matchluftgewehre sowie Luftpistolen u Schreckschuss auch defekt ☎ 04462/2042503

Alte militärische Stücke (Abzeichen usw.) von Heimatsammler gesucht. ☎ 04453/ 9331146

Kaufe Bekleidung von Kopf bis Fuß! Auch ganze Nachlässe/ Auflösungen. ☎ 0152/51051912

Kaufe Rares für Bares: Bilder, Porz., Puppen, Briefm., Pelze, Münzen, Möbel, Schmuck. Alles anbieten. ☎ 0174 / 1726461

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

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

Suche Lego Restekisten aus Kinderzimmern und Dachböden. ☎0162-6008368.

Stellenmarkt



SACHBEARBEITER/IN (M/W/D) FACHBEREICH HAUPTAMT
in Teilzeit (20 Wochenstunden), unbefristet, Entgeltgruppe 07 TVöD-VKA

STRASSENWÄRTER/IN (M/W/D)
für den Baubetriebshof in Vollzeit (39 Wochenstunden), unbefristet, Entgeltgruppe 05 TVöD-VKA

STRECKENWART/IN FÜR STRASSENKONTROLLEN (M/W/D)
für den Baubetriebshof in Vollzeit (39 Wochenstunden), unbefristet, Entgeltgruppe 06 TVöD-VKA

PÄDAGOGISCHE FACHKRAFT (M/W/D)
für verschiedene Stellen in den Kindertagesstätten in Teilzeit (25-30 Wochenstunden), befristet/unbefristet, Entgeltgruppe S08a TVöD-SuE

Wir bieten:
- 31 Urlaubstage
- betriebliche Altersversorgung
- Dienstradleasing
- exklusive Sportangebote (Epassi - Ex Hansefit)
- Regelmäßige Fortbildungsmöglichkeiten

Die ausführlichen Stellenausschreibungen finden Sie auf zetel.de/gemeinde-information/stellenausschreibungen/

Aushilfe (m/w/d)
für Gartenpflegearbeiten gesucht
Garten- und Landschaftsbau
J. Filmer
–Meisterbetrieb–
Gartengestaltung
Gartenausführung • Baumschnitt
Friedrichsfelder Str. 7 · 26316 Varel-Seghorn
Tel. 04456-751 · Mobil 0162-969 5049

DAS VARELER BRAUHAUS & BRENNEREI
Wir suchen ab sofort
Koch (m/w/d)
und
Aushilfe (m/w/d)
04451/979790
Vareler Brauhaus & Brennerei · Zum Jadebusen 166 · 26316 Varel-Dangastermoor

Datenerfasserin Datenerfassung am PC in Exceltabelle, Minijob im Home Office 15Eu/Std. ☎ab 14 Uhr 04421-610164

Stellengesuche

Haushaltshilfe gesucht ☎ 0152-52365918

Kaufgesuche

Suche gepflegtes Audi Cabriolet, nur Automatik, 5- oder 6-Zylinder, ☎ 0176/36266452

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

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen. ☎ 03944/36160 www.wm-aw.de

Die Emilia-Romagna kulinarisch entdecken

REISE Von traditionellen Gerichten zum modernen Street Food

MÜNCHEN/PR – Die Emilia-Romagna ist eine Region, in der kulinarische Tradition nicht im Museum landet, sondern ganz selbstverständlich auf dem Teller – und oft direkt auf der Hand. Viele Gerichte, die ihren Ursprung in der einfachen bäuerlichen Küche haben, sind heute beliebtes Street Food. Sie werden auf Dorffesten, Märkten oder in kleinen Imbissen frisch zubereitet und zeigen, wie eng Genuss, Geschichte und Lebensart hier miteinander verbunden sind. Wer die Emilia-Romagna kulinarisch entdecken möchte, sollte deshalb nicht nur an Pasta und Parmigiano Reggiano denken, sondern sich auch auf diese Spezialitäten einlassen:



Die Piadina ist die wohl bekannteste Spezialität der Romagna und es gibt sie mit verschiedenen Füllungen. Klassisch gefüllt wird sie mit Squacquerone di Romagna g.U., Prosciutto di Parma g.U. und Rucola. BILD: VISIT ROMAGNA

Chisöla: eine Focaccia mit Geschichte

Im Val Tidone bei Piacenza gehört die Chisöla zum kulinarischen Erbe der Region. Die herzhafte Focaccia wird aus Mehl, Grieben, Schmalz, Hefe, Wasser und Salz zubereitet und ist als traditionelles Agrar- und Lebensmittelprodukt anerkannt. Um sie rankt sich sogar eine Legende: Als Friedrich Barbarossa 1155 mit seinem Heer durch das Val Tidone zog, soll die Bevölkerung seine hungrigen Soldaten mit großen Mengen Chisöla versorgt haben.

Erbazzone reggiano: bäuerliche Küche mit EU-Siegel

Auch der Erbazzone aus Reggio Emilia hat seine Wurzeln in der einfachen Landküche. Zwischen zwei Schichten ungesäuerten Teigs steckt eine würzige Füllung aus Spinat und Mangold, Zwiebeln, Schmalz, Semmelbröseln und Parmigiano Reggiano. Seit März 2026 trägt der Erbazzone reggiano die europäische g.g.A.-Bezeichnung und ist damit das 45. geschützte Produkt der Emilia-Romagna. Ein schöner Beleg dafür, wie aus einem traditionellen Alltagsgericht eine Spezialität mit international anerkanntem Herkunftsschutz geworden ist. Wie vielseitig die Spezialität ist, zeigt sich im Alltag der Menschen in Reggio Emilia: Erbazzone kann zu jeder Tageszeit auf den Tisch kommen und wird sogar gerne anstelle eines Croissants zum Frühstück mit einem Cappuccino genossen. Am besten schmeckt er natürlich frisch und unkompliziert – genau so, wie Street Food sein sollte.

Gnocco fritto: knusprig, luftig und am besten mit Schinken

In Modena kennt man ihn als Gnocco fritto, in Parma als Torta fritta. Die kleinen, goldbraun frittierten Teigstücke sind außen knusprig, innen luftig und werden traditionell noch warm mit regionalen Wurst- und Schinkenspezialitäten serviert. Besonders gut passen Prosciutto di Parma g.U., Prosciutto di Modena g.U., Coppa di Parma g.g.A. oder Salame Felino g.g.A. Dazu ein Glas Lambrusco g.U. – mehr braucht es eigentlich nicht.

Crescenta bolognese: aus Resten wird ein Klassiker

Die Crescenta zeigt besonders schön, wie erfinderisch die bäuerliche Küche der Emilia-Romagna war. Ursprünglich wurde übrig gebliebener Brotteig mit etwas Schmalz und dem würzigen Endstück des Schinkens, dem „Gambuccio“, angereichert. Daraus entstand eine aromatische, luftige Focaccia, die heute gerne mit Pancetta, Prosciutto oder – besonders passend – Mortadella Bologna g.g.A. gegessen wird.

Coppia Ferrarese: Brot mit Wiedererkennungswert

Ein Brot, das man garantiert nicht verwechselt, kommt aus Ferrara. Die Coppia Ferrarese g.g.A. besteht aus zwei miteinander verbundenen Teigsträngen und erinnert in ihrer Form an ein Kreuz oder X. Die gedrehten Enden, die sogenannten „Crostini“, werden besonders knusprig. Das Brot hat eine lange Geschichte und soll bereits im 16. Jahrhundert am Hof der Este serviert worden sein. Heute begleitet es unter anderem die Salama da Sugo g.g.A., eine weitere Spezialität aus Ferrara. Und auch die Crostini haben ihren festen Platz im Alltag: Für viele Kinder gehören die knusprigen Endstücke, die die Nonna beim Bäcker kauft, zu den schönsten kleinen Snacks.

Tortelli alla lastra: quadratischer Genuss aus dem Apennin

Im Apennin der Provinz Forlì-Cesena gehört der Tortello alla lastra zu den traditionellen Spezialitäten der Romagna. Anders als der halbmondförmige Cassone (siehe unten) ist er quadratisch und wird auf einer heißen Platte gebacken – daher auch sein Name. Der Teig besteht aus Weizenmehl, Wasser und etwas Kochwasser vom Kürbis, die Füllung aus Kürbis, Kartoffeln, Zwiebeln, Schmalz und Pecorino. Besonders aromatisch wird sie durch das Anbraten des Gemüses. Entstanden als typisches „Arme-Leute-Essen“ aus den einfachen Zutaten des kargen Apennins, wird der Tortello alla lastra traditionell vor allem im späten Herbst und rund um Allerheiligen gegessen. Heute ist er ein wunderbar unkomplizierter Snack, der zeigt, wie aus wenigen regionalen Zutaten ein echtes Stück Romagna-Küche für unterwegs entsteht.



Unverwechselbar: Die Coppia Ferrarese g.g.A. besteht aus zwei miteinander verbundenen Teigsträngen. BILD: PIERLUIGI BENINI

Piadina: die wohl bekannteste Spezialität der Romagna

Wenn es um Street Food aus der Emilia-Romagna geht, darf die Piadina natürlich nicht fehlen. Die Piadina Romagnola ist längst über die Grenzen Italiens hinaus bekannt, wird in der Romagna aber bis heute ganz selbstverständlich frisch am Kiosk oder in der kleinen Piadineria zubereitet. Dabei gibt es durchaus regionale Unterschiede: Rund um Ravenna und Forlì-Cesena ist sie meist etwas dicker, während sie in Rimini und seiner Provinz dünner und knuspriger gebacken wird. Klassisch gefüllt wird sie mit Squacquerone di Romagna g.U., Prosciutto di Parma g.U. und Rucola. Eine weitere sehr beliebte Variante ist mit gegrillten „Sardoncini“, kleine Fischchen aus der Adria, Zwiebel und Salat. Dazu passt ein Glas Sangiovese aus der Romagna.

Cassone: die gefüllte Schwester der Piadina

Wer seine Piadina lieber geschlossen mag, bestellt in der Romagna einen Cassone oder Crescione – der Name hängt von der jeweiligen Gegend ab. Der Teigfladen wird gefüllt, zusammengeklappt und anschließend direkt auf der heißen Platte gebacken. Besonders beliebt sind die Varianten „Rosso“ mit Tomate und Mozzarella und „Verde“ mit Blattgemüse wie Mangold, Spinat oder Wildkräuter hinein. Das Schöne daran: In den Piadina-Kiosken wird alles frisch und vor den Augen der Gäste zubereitet. Einfacher, regionaler und authentischer kann Street Food kaum sein.

Senioren-Tagespflege
in Varel
Tagesstruktur
individuelle Förderung
Betreuung und Pflege
hauseigener Fahrdienst
auch für Senioren im Rollstuhl
Entlastung pflegender Angehöriger
Tagsüber gemeinsam, abends zu Hause.
ASB-Tagespflege in Varel
Tel.: 04451 / 91 81 444
ASB Arbeiter-Samariter-Bund




AKTION 6 für 10.–
Calluna Herbstheide
winterhart, verschied. Farben, 10,5 cm Topf. Stück 1.99


AKTION 3 für 7.50
Scheinbeere
winterhart, rote Beeren, 10,5 cm Topf. Stück 2.99


AKTION 3 für 5.–
Mini-Alpenveilchen
verschied. Farben, aus eigener Gärtnerei, 10,5 cm Topf. Stück 1.99


AKTION 12 für 6.99
Viola Hornveilchen
verschied. Farben, 9 cm Topf.
Stück 0.69


AKTION Stück ~~24.99~~ 19.99
Weihnachtskugeln Mix
100-teilig, in vielen Farben, Ø 4 cm, Ø 6 cm und Ø 8 cm.


AKTION Stück ~~17.99~~ 14.99
Tannengirlande Winterberg
Ø 30 cm, 270 cm Länge.


AKTION 30 % Rabatt
30 % Rabatt auf **alle** winterharten Ziergräser.



AKTION Stück ~~19.99~~ 16.99
Lichterkette 768 LED
Cluster Light, Classic warm, 4,5 m Länge.

MO–SA 9–18:30 UHR
SONNTAGS GEÖFFNET
VISBEK SA 9–14 Uhr Ahlhorner Str. 25 – 29
WILDESHAUSEN SO 14–17 Uhr Westring 1
VECHTA SO 14–17 Uhr Oldenburger Str. 122
STUHR SO 10–13 Uhr Varreler Landstr. 31
BAD ZWISCHENAHN SO 11–17 Uhr Mühlenstr. 5–7
OLDENBURG SO 14–17 Uhr Oldeweg 4
EMDEN SO 14–17 Uhr Württemberger Str. 12
MELDE DICH ZUM NEWSLETTER AN!

© Blumen Ostmann GmbH, Fotos: Intratuin | Sonntags nur Verkauf von Blumen und Pflanzen in kleinen Mengen! Gültig vom 17.10. bis 23.10.26

Blätter im Herbstgarten sind nützlich

RATGEBER Laub kann Lebensraum bieten, aber auch Gefahren bergen

IM NORDWESTEN/GPP – Solange die Blätter an den Bäumen hängen, bewundern wir sie. Der zarte Austrieb im Frühjahr, das satte Grün im Sommer und dann das eindrucksvolle Leuchten im Herbst – oder das sanfte Rascheln, wenn sich ein lauer Wind darin verfängt, der kühle Schatten, der an heißen Tagen zum Zufluchtsort wird... das Laub ist nicht nur schön, sondern auch überaus nützlich. Doch sobald sich die Blätter zum Jahresende hin von den Zweigen lösen und leise zu Boden fallen, sind sie vielen Gartenbesitzerinnen und -besitzern ein Dorn im Auge. Denn Fallaub wird häufig gleichgesetzt mit lästiger Arbeit. „Tatsächlich lässt sich nicht von der Hand weisen, dass auch im Herbst an einigen Stellen auf dem Grundstück zur Tat geschritten werden sollte“, betont Uschi App vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL).



Herbstlaub: Am Baum schön, am Boden störend_. zumindest empfinden es viele Gartenbesitzende so. Dabei übernimmt es in der Natur eine sehr wichtige Aufgabe. BILD: BGL

Wo die Blätter weichen müssen

Auf Gehwegen und der Terrasse ist es wichtig, die Blätter vom Boden zu entfernen, denn in Kombination mit Feuchtigkeit können sie zur Rutschgefahr werden. Außerdem hinterlassen sie auf Dauer bei einigen Materialien unschöne Flecken. Wichtig ist zudem die Reinigung der Dachrinnen – am Haus, der Garage oder auch beim Gewächshaus im Garten, damit der Regen weiter abgeleitet werden kann. Überwintern Pflanzen im Glashaus, sollte auch das Dach von Staub und Laub befreit werden, damit ausreichend Licht ins Innere gelangen kann. Gleiches gilt für die Rasenfläche: Auch die Grashalme brauchen Licht und Luft. Sonst kommt es zu Mangelerscheinungen und Pilzbefall aufgrund der Feuchtigkeit, die sich unter den Blättern staut. „Bei einem Gartenteich mit Fischbesatz ist es ratsam, das Laub aus dem Wasser zu entfernen. Denn am Teichgrund zersetzen Mikroorganismen es zu Faulschlamm, der wichtigen Sauerstoff bindet und zugleich schädliches Gas wie Schwefelwasserstoff freisetzt. Daher ist die Verschmutzung und Verschlammung durch Laub so weit wie möglich zu vermeiden, damit die Fische den Winter gesund überstehen.“, weiß Uschi App vom BGL. „Wer sich die mühsame Arbeit ersparen will, investiert in ein Teichnetz, das rechtzeitig von uns Profis ausgebracht wird und das Laub auffängt. Wir übernehmen auch gleich die weitere Pflege des Teichs, wie das Zurückschneiden der Uferbepflanzung.“

Wo die Blätter wirken dürfen

Doch nur, weil das Laub an einer Stelle unerwünscht ist, muss es nicht auch direkt auf dem Kompost oder gar in der Biotonne landen. Die Natur produziert keinen Müll! Alles befindet sich in einem Kreislauf – auch die Blätter der Bäume. „Fällt das Laub im Herbst von den Bäumen, legt es sich als schützende, natürliche Mulchschicht um die niedrigeren Pflanzen. Dort hält es die Feuchtigkeit im Boden und schützt den Wurzelbereich während der kalten Jahreszeit vor Strahlungsfrösten“, erklärt Uschi App vom BGL. „Außerdem bietet es Rückzugsort sowie Nahrung für verschiedene Kleintiere, auch zahlreiche Mikroorganismen im Boden zehren vom Laub. Sie zersetzen es nach und nach zu wertvollem Humus mit wichtigen Nährstoffen. Das Laub wird also letztendlich zu einem natürlichen Dünger für die Pflanzen im Garten. Viel zu wertvoll für den Müll!„ In Beeten können die herabgefallenen Blätter also entspannt liegen gelassen werden, und das von Wegen und Rasen aufgesammelte Laub bietet sich wunderbar als schützende Decke für die anderen Gewächse im Garten an. Vor allem Arten, deren natürlicher Lebensraum im Wald oder am Waldrand ist, nehmen eine solche Mulchschicht dankend an.



Von Gehwegen und der Terrasse sollten die Blätter entfernt werden, denn in Kombination mit Feuchtigkeit können sie zur Rutschgefahr werden. BILD: BGL

Übrigens: Landschaftsgärtnerinnen und Landschaftsgärtner achten hierbei auch auf die Art des Baums, um zu entscheiden, wo sie dessen Blätter verteilen. Das Laub von Obstbäumen, Ahorn, Hainbuchen und Linden beispielsweise verrottet sehr schnell, Eichen- und Walnusslaub benötigt aufgrund des hohen Anteils an Gerbsäure dagegen relativ viel Zeit. Außerdem senkt letzteres den pH-Wert des Bodens, was einigen Gewächsen gar nicht gefällt, anderen dagegen, wie beispielsweise Rhododendren, sehr guttut. Generell gilt aber: Laub ist wertvoll und sollte als Teil des natürlichen Kreislaufs im Wald, Park oder eben im eigenen Garten wirken dürfen. Also bitte auf dem eigenen Grundstück zur Bodenverbesserung belassen! Weitere Informationen rund um den Garten und eine Liste mit Fachbetrieben des Garten- und Landschaftsbaus gibt es auf www.mein-traumgarten.de.

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

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


Gesund genießen in Rohkostqualität

REZEPTTIPP Energy-Balls mit aktivierten Walnüssen für mehr Power



Pumpkin-Spice Energy-Balls sind nicht nur herbstlich-aromatisch, sondern auch echte Nährstoffpakete.

BILD: DJD/WWW.INGVI.DE

IM NORDWESTEN/DJD – Gesunde Ernährung hat für viele Menschen einen hohen Stellenwert: Im Ernährungsreport 2025 des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat ordnen 90 Prozent der Befragten diesen Aspekt als für sie wichtig oder sehr wichtig ein. Doch bei einer ausgewogenen Kost kommt es nicht nur darauf an, was auf dem Teller landet. Auch wie ein Lebensmittel verarbeitet wurde, spielt eine Rolle. Sämtliche Ernährungslehren empfehlen einen möglichst hohen Anteil an roh belassenen Lebensmitteln. Doch selbst Nussmuse werden heute oft geröstet oder bei 130 Grad vermahlen, auch im Biobereich.

So schonend wie möglich, dadurch intensiverer Geschmack und bessere Wirkung

Es gibt Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die empfindlich auf Hitze reagieren. Anthozyane etwa, also sekundäre Pflanzenstoffe, die freie Radikale binden können, zählen hierzu. In Rohkostqualität bleiben diese weitgehend erhalten, womit eine maximale Verarbeitungstemperatur von höchstens 42 Grad Celsius gemeint ist. Bereits mäßig höhere Temperaturen können viele Vitamine zerstören, starke Hitze kann in Fetten zur Bildung von Transfettsäuren führen, die den Körper belasten. Der Bio-Lebensmittelhersteller ingvi etwa hat sich auf die schonende Verarbeitung mit niedriger Temperatur spezialisiert und bietet eine verlässliche Auswahl an Grundprodukten.

Aktivierte Nüsse und Samen im Trend

Was bedeutet aktivieren? Darunter versteht man das Einweichen von Nüssen und Samen in Wasser, je nach Sorte für ein paar Stunden oder über Nacht. Die Nährstoffdichte wird durch diesen Ankeimvorgang erhöht und die Verträglichkeit verbessert, da unerwünschte Stoffe wie Tannine oder Phytine im Einweichwasser verbleiben. So werden Nüsse leichter verdaulich, und gesunde Snacks wie aktivierte Erdnüsse, Rote-Bete-Chips, Grünkohlchips und Cashewnüsse mit Vitalpilzkakao lassen sich mit gutem Gewissen genießen. Unter www.ingvi.de finden sich weitere Lebensmittel in Rohkostqualität, unter anderem Nussmuse, Nüsse, Trockenfrüchte und Superfoods.



Die Verarbeitung macht den Unterschied. Bei schonender Trocknung werden Farbstoffe wie Anthocyane besser erhalten.

BILD: DJD/WWW.INGVI.DE

Rezept Energiekugeln

Gesunde Snacks für zwischendurch, wie Pumpkin-Spice Energy-Balls mit aktivierten Walnüssen, lassen sich einfach selbst herstellen.

Zutaten für ca. 20 Energy Balls:
150 g Mazafati-Datteln
55 g aktivierte ingvi-Walnüsse
55 g Pekannüsse
1 TL Vanille
2 EL Kürbispüree
2 TL Pumpkin-Spice-Gewürz
30 g Chiasamen, gemahlen
gehackte Nüsse zum Wälzen

Zubereitung:

Die Datteln im Mixer cremig pürieren, Wal- und Pekannüsse mahlen und unterheben. Kürbispüree, Vanille, Pumpkin-Spice-Gewürz und Chiasamen dazugeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Kleine Kugeln formen und in gehackten Wal- und Pekannüssen wälzen.



Bunte Herbstboten für lange Dekofreude

ZIERKÜRBISSE Wissenswertes zu Sortenvielfalt, Anbau und Lagerung

VON JANINE SCHULZE



Zierkürbisse sind schon von Natur aus so dekorativ, dass sie auch ohne gestalterisches Talent schnell in Szene zu setzen sind. BILD: NATALLA SEVRUK/PEXELS

IM NORDWESTEN – Sie sind klein, hart und außergewöhnlich: Zierkürbisse gehören im Herbst zum festen Inventar für Gartenfreunde und Deko-Liebhaber. Mit ihren verrückten Formen und leuchtenden Farben schmücken sie Hauseingänge, Terrassen und Wohnräume und sorgen für herbstliche Stimmung. Wer einen Blick auf die Vielfalt wirft, stößt auf bizarre Kronen- und Krallenkürbisse, grün-gelb gestreifte oder warzige, birnenförmige Exemplare. Die meisten Zierkürbisse sind klein und hartschalig, trocknen schnell aus und halten dann monatelang.

Doch zwischen Deko und Essküche liegt ein wichtiger Unterschied. Zierkürbisse sind nicht zum Verzehr geeignet. Ein bitterer Geschmack deutet auf Cucurbitacine hin. Die giftigen Bitterstoffe können schon in kleinen Mengen Übelkeit und Durchfall auslösen. Das Trennen von Zier- und Speisekürbissen ist sogar beim Anbau empfehlenswert. Werden sie gemeinsam kultiviert, kann es durch Insekten zu Kreuzungen kommen, wodurch auch Speisekürbisse ungenießbar werden. Deshalb: Nur sortenreines Saatgut verwenden, wenn in der Nähe Zierkürbisse wachsen.

Vom Anbau bis zur Dekoration

Der Anbau beginnt – wie bei Speisekürbissen – mit der Vorkultur ab April. Wer auf einen sonnigen Standort mit einem humusreichen, feuchten Boden achtet, bekommt gesunde Starkzehrer, die reichlich Früchte tragen. Zierkürbisse sollten regelmäßig gewässert werden, eine Mulchschicht im Beet hält die Feuchtigkeit und unterdrückt Unkraut. Kompost, organischer Flüssigdünger und ausreichend Kalium fördern die Fruchtbildung. Kletterfreudige Sorten schätzen Rankhilfen, Spaliere oder stabile Gitter. Dreht man die Früchte gelegentlich, reifen sie gleichmäßig. Kompakte Sorten eignen sich auch für Balkon oder Terrasse, solange sie genug Platz und Wasser haben. Druckstellen, Feuchtigkeit und Schimmel sollten regelmäßig kontrolliert und befallene Früchte aussortiert werden. Erntezeit ist ab September, wenn die Schale hart und der Stiel trocken ist. Nach der Ernte folgt eine zweiwöchige Trocknungsphase an einem warmen, luftigen Ort. Saubere Kürbisse lagert man kühl und trocken, bei 10 bis 15 Grad Celsius.

Zierkürbisse bieten zahllose Deko-Möglichkeiten. Sie glänzen in Gestecken, auf Tischen und in bepflanzten Schalen und leuchten draußen mit dem Herbstlaub um die Wette. Eine Behandlung mit Klarlack oder Bienenwachs verlängert die Haltbarkeit und intensiviert ihre Farben. Wer kreativ ist, kann die Kürbisse mit Acrylfarbe bemalen oder in Scheiben trocknen. Nach der Saison können unbehandelte Exemplare auf dem Kompost entsorgt werden. Die Samen kann man gründlich waschen und für die nächste Saison trocknen – vorausgesetzt, sie stammen aus reinen Sorten.

Beeindruckende Sortenvielfalt

Mit Zierkürbissen lässt sich einfach eine bunte Herbstkulisse zaubern – von Mini-Sorten wie „Jack Be Little“ bis zu imposanten Formen wie „Red Turban“ oder „Shenot Crowns“. Besonders beliebt sind die klassischen Kronen- und Krallenkürbissen, die sich ausschließlich zur Zierde eignen. Besonders auffällig sind die hantelförmigen „Autumn Wings“, deren getrocknete, bizarre Formen zum Dekorieren geeignet sind, und die kräftig gefärbte Sorte „Bicolor Spoon“, die mit ihrer gebogenen, länglichen Gestalt und ihrer Zweifarbigkeit aus Grün und Gelb besonders ins Auge fällt.

Im Handel finden sich zudem sogenannte essbare Zierkürbisse wie Patisson-Kürbisse, die im jungen Stadium besonders gut schmecken und ausgereift als lang haltbarer Herbstschmuck geeignet sind. Turban-Kürbisse wie „Red Turban“ oder „Essex Turban“ sind echte Hingucker mit turbanähnlichen Früchten, die von orangeroten bis weißen und grün gesprenkelten Schalen reichen. Wer kompakte Sorten für Balkon oder kleine Gärten sucht, wird bei Mini-Gartenkürbissen wie „Jack Be Little“ fündig. Sie eignen sich sowohl zur Dekoration als auch zum Verzehr.

Imposante Riesensorten wie „Atlantic Giant“ oder der platzgreifende „Türkenbund“ verlangen hingegen mehr Raum und eignen sich besonders für ausladende Gartenbereiche. Jede Sorte hat eigene Ansprüche an Platz und Pflege und bietet individuelle Gestaltungsmöglichkeiten für den Herbst. Durch geschicktes Kombinieren verschiedener Zierkürbisarten entstehen dekorative Arrangements, die jedes Jahr aufs Neue im Herbst mit ihren Farben und Formen überzeugen.

KINDERSCHUTZ-ZENTRUM
OLDENBURG

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

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

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



Mütter stärken!
Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende.

Spendenkonto: 88 80 · Bank für Sozialwirtschaft München
BLZ 700 205 00

Tel.: 030 330029 0
www.muettergenesungswerk.de

Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Müttergenesungswerk

Diese Vorteile hat das eBike beim Pendeln

MOBILITÄT Smarte eBike-Technik erleichtert den Arbeitsweg und fördert nachhaltige Mobilität

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Für viele Berufstätige ist der tägliche Arbeitsweg überraschend kurz: Fast jede zweite erwerbstätige Person in Deutschland pendelt weniger als zehn Kilometer. Genau auf dieser Distanz spielt das eBike seine Stärken aus. Oft ist man damit schneller am Ziel als mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln – ohne Stau und ohne Parkplatzsuche.

Das eBike hat sich deshalb vom Freizeitgerät zum festen Bestandteil moderner Alltagsmobilität entwickelt. Neben Komfort und Tempo rücken zunehmend technische Innovationen in den Fokus, die das Pendeln einfacher und sicherer machen.



Auf kurzen Strecken oft schneller als Auto oder Bahn: Mit dem eBike kann man Staus umfahren und spart sich die Parkplatzsuche.
BILD: BOSCH EBIKE SYSTEMS/AKZ-O

Smarte Technik für den Arbeitsweg

Mehr Sicherheit beim Bremsen, mehr Komfort beim Schalten und ein wirksamer Schutz vor Diebstahl – moderne eBike-Systeme bieten Lösungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Pendlerinnen und Pendlern zugeschnitten sind. Das smarte System von Bosch eBike Systems ermöglicht den Zugriff auf Funktionen, die den Alltag auf zwei Rädern spürbar erleichtern.

So unterstützt das Bosch eBike ABS ein kontrolliertes Bremsen mit der Vorderradbremse und reduziert somit das Risiko eines Blockierens des Vorderrads. Die automatische Schaltlösung eShift wählt selbstständig den passenden Gang. Digitale Diebstahlschutz-Funktionen ergänzen das System und bieten zusätzliche Sicherheit beim Abstellen, etwa vor dem Büro oder am Bahnhof.

„Dank digitaler Lösungen wird das eBiken noch komfortabler und entspannter“, sagt Tamara Winograd von Bosch eBike Systems. „Pendlerinnen und Pendler haben den Kopf frei und können sich voll auf den Verkehr konzentrieren.“

Jeder Kilometer zählt

Wer regelmäßig mit dem eBike zur Arbeit fährt, integriert Bewegung ganz selbstverständlich in den Alltag. Herz und Kreislauf werden aktiviert, Gelenke geschont, frische Luft inklusive. Gerade Menschen, die längere Strecken oder Steigungen bisher vom Radfahren abgehalten haben, gewinnen durch die elektrische Unterstützung neue Mobilität.

Auch ökologisch zahlt sich der Umstieg aus: Jede Fahrt mit dem eBike spart Kraftstoff, reduziert Lärm und entlastet die Straßen. Städte profitieren von weniger Verkehr und besserer Luftqualität.

Hinzu kommt der Klimaschutzaspekt: Wer den Arbeitsweg regelmäßig mit dem eBike zurücklegt, kann im Vergleich zur Autofahrt im Schnitt rund 200 Kilogramm CO_2 pro Jahr einsparen – ein spürbarer Beitrag für eine nachhaltigere Mobilität im Alltag.

Nordwest
TREUEWELT

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

Mehr Infos: NWZonline.de/treuewelt



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

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

So erhalten Sie Zugriff auf Ihre digitale AboCard:

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

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

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

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



Nutzen Sie schon Ihre AboCard auf dem Handy?

Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung

Bretagne: Vom Goldstrand ins Moor

REISE Sechs Küstenorte, die man zum Herbstanfang im Nordwesten Frankreichs fast ganz für sich hat

FRANKFURT AM MAIN/PR – Die Nächte sind wieder kühler, die Touristinnen und Touristen werden weniger, das Meer ist schon einen Ticken frischer: Der September ist die ideale Reisezeit für alle, die die Bretagne in aller Ruhe entdecken und genießen wollen. Denn in der entspannten Trägheit des Spätsommers sind die Wanderwege und die Sandstrände leerer, während atlantisches Licht die Landschaft sanft in goldene Nuancen taucht. Der perfekte Moment, um in aller Ruhe Neues auszuprobieren: Von sportlich bis kreativ – hier stellen wir sechs Küstenorte rund um die Bretagne vor, in denen man den Spätsommer ganz wie die Bretoninnen und Bretonen zelebrieren kann.



Vom Surfbrett in die Wanderschuhe: Der Küstenwanderweg GR34, der rings um die gesamte Bretagne führt, ist auch in Locquirec ein Garant für schönste Küstenpanoramen. BILD: JÉRÉMY JÉHANIN

Kunsthandwerk und Kuriositäten in Audierne

Fröhlich belebte Hafenkais und drei scheinbar endlose Strände säumen die Bucht des Städtchens Audierne. Mit ihrem hellen Sand sind sie im Sommer der Anziehungspunkt für Touristinnen und Touristen. Wenn es nicht mehr ganz so heiß ist, lohnt sich auch ein Abstecher in den gemütlichen Ortskern, der vor allem für Fans von Kunsthandwerk und schönen Dingen immer eine zuverlässige Empfehlung ist. Denn in dem kleinen Ort ganz im Westen der Bretagne reihen sich einige sehenswerte Ateliers und Studios aneinander.

Fréhel: Wassersport zum Genießen am goldenen Pinienstrand

Wer sich statt für Künstlerisches eher für Bewegung begeistern kann, der ist in Fréhel im Norden der Bretagne richtig. Hier erstreckt sich der kilometerlange weiße Strand Sables-d'Or-les-Pins – goldener Sand und Pinien: Wenn ein Ort schon so heißt, kann es nur gut werden. Im September wird hier der Rhythmus langsamer, das Licht sanfter und der langgezogene Strand zum perfekten Ort, um Sportarten wie das Strandsegeln auszuprobieren. Im Wasser kann man sich an Paddle-Yoga versuchen: Yoga-Posen auf einem Surfboard, die Aussicht schöner als in jedem Studio. Genauso gut abschalten kann man beim Aqua Walking, bei dem man Ausdauer und Koordination trainiert. Wer lieber trocken bleiben möchte, kann bei einem Spaziergang am Strand Richtung Osten mit Blick auf die Steilklippen des Cap Fréhel die frische Meeresluft genießen und sich daran erfreuen, den weißen Sand im Spätsommer fast ganz für sich zu haben.



Die weißen Kleinpferde aus der Camargue tragen zur natürlichen Balance des Sumpfgebietes von Trébeurden bei und können von den Wegen aus beobachtet werden. BILD: JÉRÉMY JÉHANIN



Wenn die Ferienzeit vorbei ist, beginnt im Moor von Fouesnant der tierische Hochbetrieb. BILD: ALEXANDRA LAMOUREUX

Das bretonische Surferparadies Locquirec

Locquirec liegt auf einer Landzunge und kann deshalb mit rund 20 Kilometern Küste in fast alle Himmelsrichtungen aufwarten. Hier weht der Wind deshalb immer irgendwo aus der richtigen Richtung, was Locquirec zu einem der beliebtesten Surfspots der Bretagne macht. Das gemütliche Seebad aus den Anfängen des 20. Jahrhunderts, dessen Strandpromenade mit weißen Villen gesäumt ist, zählt zudem ganze neun Strände. Da diese sehr flach sind, sind hier auch Surfanfängerinnen und -anfänger an der richtigen Stelle.

Goldener Herbst beim Strandfischen in Pénestin

Pénestin, ganz im Südosten der Bretagne gelegen, ist für seinen Goldminenstrand, la Plage de la Mine d'Or, bekannt, an dem früher tatsächlich Gold geschürft wurde: Der zwei Kilometer lange Strand ist von bis zu 15 Meter hohen, goldleuchtenden Klippen gesäumt. Im sanften Licht des Spätsommers und Frühherbst strahlen sie in besonders warmen Tönen. Ein goldenes Panorama für Spaziergänge am Strand oder gemeinsames Strandfischen mit der Familie: Mit Gummistiefeln und Netzen ausgerüstet geht es bei Ebbe durch das Watt und das flache Wasser auf der Suche nach Meerestieren und kleinen Fischen.

Weiße Camargue-Pferde im Quellen-Moor bei Trébeurden

Nicht weit von der Küste, aber plötzlich eine ganz andere Welt: Das Marais du Quellen bei Trébeurden ist nur durch einen Dünenstreifen vom Meer getrennt und bietet unzähligen Tieren- und Pflanzenarten ein ungestörtes Zuhause. Das 22 Hektar große Naturschutzgebiet beheimatet auch eine Tierart, die eigentlich ganz woanders in Frankreich zu Hause ist, nämlich Camargue-Pferde. Die weißen Kleinpferde tragen zur natürlichen Balance des Sumpfgebietes bei: Von den über 340 Pflanzenarten gehen die wuchsstarken Sorten durch das Weiden der Pferde zurück und machen Platz für seltenere Arten. Wer einen Blick auf die Camargue-Pferde erhaschen will, kann auf einem markierten Wanderweg das Moor erkunden.

Vögel beobachten und Paddeln mit Aussicht: Natur pur in Fouesnant

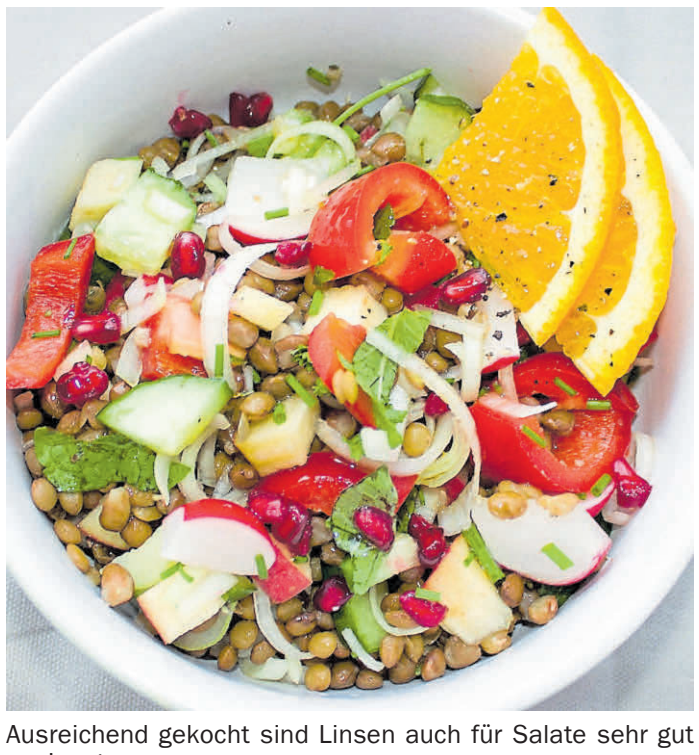
Ein weiterer Tipp für alle, die gerne im Grünen sind: Fouesnant im Süden der Bretagne wartet mit insgesamt 300 Hektar Naturschutzgebiet auf, die von einer außergewöhnlichen Artenvielfalt bevölkert werden. In den Sümpfen von Mousterlin leben unzählige Vogelarten und insbesondere im September und im Oktober herrscht hier tierischer Hochbetrieb. Denn dann ist Hochsaison für Zugvogel, die sich auf ihrer Reise in den Süden hier für eine Weile niederlassen, um sich auszuruhen.

Welche Linse für welches Gericht?

HÜLSENFRÜCHTE Berg-, Beluga-, Pardina- und Puy-Linse

IM NORDWESTEN/BZFE – Die Vielfalt der Linsen ist groß. Neben den bekannten Tellerlinsen gibt es noch zahlreiche weitere Sorten – etwa Berg-, Beluga-, Pardina- und Puy-Linsen. Sie unterscheiden sich nicht nur in Farbe und Form, sondern auch in Geschmack und Konsistenz. Je nach Sorte eignen sie sich deshalb für unterschiedliche Gerichte.

Berglinsen sind klein und rund, grün- bis rötlichbraun gefärbt und manchmal gesprenkelt. Ihr kräftiges Aroma passt zu vielen Gerichten. Je nach Kochzeit bleiben die Linsen leicht bissfest oder werden weich und sämig. Ausreichend gekocht eignen sie sich prima für Salate und vegetarische Bolognese, länger gekocht für Suppen und Eintöpfe. Für vegane Bratlinge werden die gegarten Linsen mit Vollkornmehl, Röstzwiebeln und Gewürzen vermischt, zu flachen Talern geformt und goldbraun gebraten.



Ausreichend gekocht sind Linsen auch für Salate sehr gut geeignet. BILD: PIXABAY

Belugalinsen sind tiefschwarz, rund und glänzend – optisch erinnern sie an den gleichnamigen Kaviar. Geschmacklich überzeugen sie mit einem feinen Maronenaroma. Auch nach dem Garen behalten sie ihre Form und bleiben angenehm bissfest. Sie sind ideal für Salate, Bowls oder Beilagen. Ein besonderer Hingucker ist eine schwarze Linsensuppe mit Belugalinsen, Kartoffeln, Karotten und Sellerie.

Pardinalinsen haben eine graubraune Schale und ein gelbes Inneres. Sie bleiben beim Kochen weitestgehend fest und schmecken angenehm würzig. Sie passen unter anderem zu Suppen, Salaten und Vorspeisen. Als einfache Beilage lassen sie sich beispielsweise mit fein gehacktem Lauch in Gemüsebrühe garen und anschließend mit etwas Sahne oder Soja-Cuisine, Senf, frischer Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Puy-Linsen zeichnen sich durch ihre grünliche Farbe und eine kräftig-nussige Note aus. Die ursprünglich aus der Auvergne in Frankreich stammenden Linsen tragen eine geschützte Ursprungsbezeichnung. Nur Linsen aus dem festgelegten Anbaugebiet dürfen als „Lentille verte du Puy" bezeichnet werden. Puy-Linsen garen vergleichsweise schnell und behalten bei kurzer Kochzeit ihre Bissfestigkeit. Sie eignen sich daher gut für Salate und Vorspeisen. Eine französisch inspirierte Variante ist ein Salat mit Puy-Linsen, Vinaigrette und Ziegenweichkäse im Speckmantel.

Wie alle Hülsenfrüchte müssen Linsen stets ausreichend gegart werden, damit ihre enthaltenen Lektine durch das Erhitzen unschädlich werden. Diese natürlichen Schutzstoffe der Pflanzen sind roh giftig, sie schädigen Blut- und Darmzellen. Die genannten Linsensorten müssen vor dem Kochen im Gegensatz zu Tellerlinsen nicht eingeweicht werden. Je nach Sorte beträgt die Kochzeit 20 bis 30 Minuten. Wer im Alltag wenig Zeit hat, kann auch auf bereits gegarte Linsen aus dem Beutel, Glas oder der Konserve zurückgreifen.

Ob Suppe, Salat, Bratling oder Beilage – verschiedene Linsensorten bringen nicht nur Farbe, sondern auch unterschiedliche Aromen und Konsistenzen auf den Teller. Ein Blick auf die jeweilige Sorte lohnt sich deshalb, bevor es an die Zubereitung geht.

Natürliche Ausstrahlung und gezielte Verjüngung

REGENERATIVE ÄSTHETIK Welche Methoden versprechen einen frischen Look – und wo liegen ihre Grenzen?

VON BORGMEIER PUBLIC RELATIONS

IM NORDWESTEN – Ein natürlich wirkender, frischer Look, ohne die eigenen Gesichtszüge zu verändern – das ist für viele der neue Beauty-Luxus. Statt makelloser Glätte ist ein erholtes, authentisches Aussehen gefragt. Genau hier setzt die regenerative Ästhetik an: Behandlungen mit Eigenfett, plättchenreichem Plasma (PRP) und kollagenstimulierenden Wirkstoffen sollen verlorenes Volumen ausgleichen, die Hautqualität verbessern und körpereigene Prozesse anregen. Dabei geht es nicht nur um sichtbare Veränderungen, sondern zunehmend auch um die Frage, wie sich die Struktur des Gewebes langfristig verbessern lässt. Doch was steckt hinter dem Trend zur Verjüngung von innen? Welche Methoden halten, was sie versprechen, und wo liegen ihre Grenzen? Prof. CH Dr. med. Mehmet Atila, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und Direktor der Düsseldorfer Klinik Medical Inn erklärt, wie die Verfahren funktionieren, welche Ergebnisse realistisch sind und warum weniger manchmal tatsächlich mehr ist.



Natürlichkeit und Ausstrahlung kennen kein Alter: Regenerative ästhetische Behandlungen zielen darauf ab, die Hautqualität zu verbessern und altersbedingte Veränderungen sanft auszugleichen, ohne die individuellen Gesichtszüge zu verändern. Im Mittelpunkt steht ein frisches, authentisches Aussehen, das die Persönlichkeit unterstreicht.

SYMBOLBILD: PAVEL DANILYUK/PEXELS

Biostimulatoren: Kollagenbildung statt Soforteffekt

Einen Ansatz, der in der Ästhetischen Medizin zunehmend an Bedeutung gewinnt, stellt der Einsatz von Biostimulatoren dar. Präparate auf Basis von Poly-L-Milchsäure oder Calciumhydroxylapatit sollen die körpereigene Kollagenproduktion anregen. „Anders als bei einer reinen Faltenunterspritzung steht dabei nicht allein das Auffüllen von Falten, sondern auch die schrittweise Verbesserung der Gewebestruktur im Mittelpunkt“, erläutert der Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Je nach Präparat kann ein unmittelbarer Volumeneffekt auftreten, während sich die kollagenstimulierende Wirkung über mehrere Wochen bis Monate entwickelt. Ziel ist es, die Hautfestigkeit zu unterstützen und altersbedingten Veränderungen der Gesichtskonturen entgegenzuwirken.

Auch kombinierte Behandlungskonzepte sind zunehmend gefragt. Je nach Ausgangssituation können regenerative Verfahren etwa mit Polynukleotiden, die häufig aus Lachs-DNA gewonnen und umgangssprachlich auch als „Lachssperma“ bezeichnet werden, Kollagen-Boostern oder apparativen Methoden kombiniert werden. Entscheidend ist dabei nicht die Anzahl der eingesetzten Verfahren, sondern ein auf Hautqualität, Gewebestruktur und individuelles Behandlungsziel abgestimmtes Konzept.

Eigenfett: Natürliches Volumen aus dem eigenen Körper

Laut dem Global Survey 2024 der International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS) wurden weltweit schätzungsweise 947.000 Eigenfetttransplantationen im Gesicht durchgeführt – ein Plus von 19,2 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Ein Trend, der auf die sichtbaren Zeichen der Zeit reagiert, denn mit den Jahren verändert sich das Gesicht: Die Wangen wirken flacher, Konturen verlieren an Definition. Genau hier setzt das Verfahren an. Dazu wird Fettgewebe etwa am Bauch oder an den Oberschenkeln entnommen, aufbereitet und gezielt in die gewünschten Gesichtspartien injiziert. „Eigenfett ist besonders interessant, um eingefallene Gesichtspartien wie die Wangen wieder aufzufüllen und Falten zu minimieren“, erzählt Dr. Atila. „Entscheidend ist eine zurückhaltende Dosierung, damit die natürlichen Gesichtszüge erhalten bleiben.“

Dabei lässt sich Eigenfett je nach Aufbereitung unterschiedlich einsetzen. Während Makrofett vor allem dem gezielten Volumenaufbau dient, kann feiner aufbereitetes Mikro- oder Nanofett auch dort eingesetzt werden, wo weniger Volumen und stärker die Beschaffenheit des Gewebes im Vordergrund stehen – beispielsweise im Bereich der Tränenrinne oder bei ausgewählten Narben. Fettgewebe enthält zudem regenerative Zellbestandteile, die über den reinen Volumeneffekt hinaus interessant sind. Damit gewinnt Eigenfett über seine Funktion als Füllmaterial hinaus auch für regenerative Behandlungskonzepte an Bedeutung.

Da es sich um einen operativen Eingriff handelt, sind leichte Schwellungen und ein teilweiser Abbau des transplantierten Fettes möglich. Bei sorgfältiger Planung kann das Verfahren dazu beitragen, die Gesichtskonturen mit körpereigenem Gewebe harmonisch wiederherzustellen.

PRP: Frischer Teint dank Eigenblut?

Während Eigenfett vor allem verlorenes Volumen ersetzt, richtet sich der Blick bei PRP auf die Hautqualität. „Beim sogenannten Vampire Lifting wird aus einer kleinen Menge Eigenblut durch Zentrifugation plättchenreiches Plasma (PRP) gewonnen und in die Haut injiziert“, so der Experte. „Die enthaltenen Blutplättchen setzen Wachstumsfaktoren frei, die biologische Reparaturprozesse unterstützen und die körpereigene Kollagenbildung anregen können.“ Ziel ist es, Hautstruktur und Elastizität zu verbessern sowie feine Fältchen zu mildern. Neben dem Gesicht können auch Dekolleté und Handrücken behandelt werden. Die Ergebnisse entwickeln sich schrittweise und können mehrere Sitzungen erfordern. Wie deutlich die Veränderungen ausfallen, ist individuell unterschiedlich. Für alle, die sich eine dezente Auffrischung ihres Hautbildes wünschen, kann PRP eine minimalinvasive Behandlungsoption sein, die auf körpereigenes Plasma setzt und ohne zusätzliche Füllmaterialien auskommt. So unterschiedlich die drei Verfahren wirken, so wichtig ist die individuelle Auswahl. Ein sichtbarer Verjüngungseffekt ist dabei nicht automatisch mit einer tatsächlichen Wiederherstellung von Gewebe gleichzusetzen. Eine fundierte fachärztliche Beratung sollte deshalb klären, welche Methode zum gewünschten Ergebnis passt und welche Risiken zu berücksichtigen sind. „Eine gute ästhetische Behandlung sollte die Persönlichkeit unterstreichen und nicht überdecken. Entscheidend ist nicht, möglichst viel zu machen, sondern das Richtige“, fasst Prof. Atila zusammen. Weitere Informationen unter www.medical-inn.com



Raumwunder mit vielen Gesichtern

WINTERGARTEN Vielfältige Nutzung für mehr Licht und Lebensqualität

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Der Traum vom eigenen Wintergarten begeistert seit Jahren viele Eigenheimbesitzer – mehr Licht, mehr Raum, mehr Lebensqualität. Längst gilt der gläserne Anbau nicht mehr nur als Stauraum für Pflanzen, sondern als echte Wohnraumerweiterung mit Stil.

Doch die vielen Facetten zur Nutzung erschließen sich oft erst auf den zweiten Blick. Dies beginnt bereits bei den baulichen Varianten: Ein wärmegedämmter Wintergarten ist auch tief im Winter nutzbar und erlaubt als Wohnwintergarten eine breite Vielfalt an Einrichtungs- und Nutzungsideen, während ein reines Glashaus – sogenannter Kaltwintergarten – besonders in der warmen Jahreshälfte ein geschütztes Gartenwohnzimmer bildet, in dem selbst bei Regen „draußen“ gefrühstückt werden kann.

Planung nach Nutzung

Wer bei der Planung die Nutzungsidee im Kopf behält, trifft auch bei Bodenbelag, Dämmung, Beleuchtung und Ausstattung die richtigen Entscheidungen. Möchte man den Wintergarten etwa als Esszimmer nutzen, eignet sich ein großzügiger Sitzbereich samt stimmiger Beleuchtung und, insbesondere bei kleineren Flächen, ein runder Tisch mit platzsparendem Arrangement. Wichtig ist ein wirksamer Sonnenschutz – durch die Verglasung heizt sich der Raum selbst im Winter schnell auf, speichert aber auch die Wärme und senkt damit langfristig die Energiekosten des Hauses. Der Wintergarten fungiert so als Klimapuffer zwischen Haus und Garten und trägt zur energetischen Effizienz bei.

Nicht weniger beliebt ist der Wintergarten als Wohnzimmer und Rückzugsort. Komfortable Sitzlandschaften, Hängesessel oder Liegen laden zum Entspannen ein, Pflanzen und stilvolle Dekoration sorgen für ein natürliches Wohlfühlambiente. Im Gegensatz dazu ermöglicht der Wintergarten als Fitnessraum das Training mit freiem Blick ins Grüne. Besonders für Yoga und Pilates unterstützt der Kontakt zur Natur das Wohlbefinden, bei klassischem Krafttraining sind robuste Bodenbeläge wie Fliesen empfehlenswert.

Ungewöhnlich, aber äußerst reizvoll ist der Wintergarten als Atelier oder Werkraum für Hobbys – etwa für Malerei oder Töpferei. Der offene Blick nach draußen inspiriert, während leicht zu reinigende Böden und viel Stauraum für Material das kreative Arbeiten unterstützen. Auch als Bibliothek überzeugt der Wintergarten. Regalsysteme, ein Lesesessel und gemütliche Beleuchtung bieten den perfekten Platz zum Schmökern. Viele profitieren zudem von der Möglichkeit, den Wintergarten zum Homeoffice umzuwandeln. Durchdachte Arbeitsplatzmöbel, ausreichend Steckdosen und effektive Verschattung schaffen konzentriertes Arbeiten mit Naturanschluss und Tageslicht.



Lichtdurchflutet und mitten im Grünen sind Wintergärten der ideale Aufenthaltsort zu jeder Jahreszeit. BILD: TOPNTP26/MAGNIFIC

Naturnah leben und genießen

Der Wintergarten-Klassiker ist nach wie vor die Nutzung als Pflanzenparadies. Ob tropische Orchideen oder klassische Zimmerpflanzen – das Angebot an Licht und die Möglichkeit, empfindliche Pflanzen zu überwintern, bieten ideale Bedingungen. Sogar als Küchenraum eignet sich der Wintergarten, insbesondere wenn Wasser- und Stromanschlüsse fachmännisch installiert werden. Kräuterbeete auf Fensterbänken und eine zentrale Kochinsel machen das Kochen zu einem Erlebnis mit Ausblick.

Für Familien mit Kindern schafft der beheizte Wintergarten zudem dringend benötigten Raum als Spielzimmer. Separate Spielbereiche, eine eigene Malecke oder sogar eine kleine Werkbank sorgen für Ruhe im restlichen Wohnbereich.

Immer beliebter wird zudem die Verwandlung des Wintergartens in eine Wellness-Oase. Whirlpool, Saunen oder kleine Pools lassen sich im gläsernen Anbau mit der passenden Ausstattung realisieren. Teppiche aus Naturfasern, Zimmerbrunnen und spezielle Beleuchtung runden das Spa-Gefühl ab.

Der Wintergarten steigert also nicht nur die Lebensqualität, sondern auch den Wert der Immobilie. Seine Nutzungsideen sind vielfältig und entwickeln sich mit den Bedürfnissen und Lebensphasen. Ein richtig geplanter und ausgestatteter Wintergarten bleibt damit über viele Jahre ein zeitloser Lieblingsplatz.



Ein kleiner Esstisch mit gemütlichen Stühlen und Pflanzen drum herum, macht den Wintergarten zum besonderen Esszimmer. BILD: HOKLARTHERM

FAMILIENBETRIEB in dritter Generation seit 1991
DACHREINIGUNG
SauberStein
Unser Versprechen:
✓ Schnell
✓ Preiswert
✓ Kompetent
HOFREINIGUNG + VERSIEGELUNG
DACHREINIGUNG + IMPRÄGNIERUNG
DACHBESCHICHTUNG
Vorher: / Nachher:
Während dessen:
SCHORNSTEIN-ABDICHTUNG
Unsere Leistungen:
✓ Dachreinigung
✓ Dachbeschichtung
✓ Fassadenreinigung
✓ Hofreinigung
✓ Terrassenreinigung
✓ Nano-Steinversiegelung
Profitieren Sie jetzt von 25% Herbstrabatt
17.10. bis 24.10.2026
Dach, Hof, Terrasse, Fassaden… Steinflächen jeder Art
Mit Zufriedenheitsgarantie – Ihr Vertrauen ist unser ERFOLG
Mit unserem Dreischritt-System bringen wir Ihre Steinflächen ohne Chemie zum Strahlen: Zuerst reinigen wir gründlich, dann versiegeln wir sie, um Moos und Grünspan fernzuhalten, und auf Wunsch imprägnieren wir sie, damit sie lange wie neu aussehen.
Kostenlose Beratung Im Umkreis von 100 km
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Samstag: 10:00 - 15:00 Uhr
Kontakt:
Fam. ZIELINSKY
Tel.: 04453 - 4896460
Mobil: 0157 - 53313436
Lange Str. 21 - 26345 Bockhorn
JETZT UNVERBINDLICH ANFRAGEN!
www.sauber-stein.com