www.friebo.de | Telefon 04451/9119-0 | 31 . Jahrgang | Nummer 44 | 07.11.2026

Friesländer Bote

Partner vom Nordwest **SONNTAGSBLATT**

UNVERGLEICHLICH
Größte Auswahl in Friesland
AM TANNENKAMP
Autohaus Am Tannenkamp GmbH & Co. KG
Am Tannenkamp 91, 26316 Varel
Tel. +49 4451 91100, www.am-tannenkamp.de

Kultur, Spiel und Spaß

VERANSTALTUNGEN Auch in dieser Woche gibt es viele interessante Angebote

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



In der Woche vor dem Martinstag am 11. November laufen die Kinder in der Region häufig mit selbst gebastelten Laternen durch die Straßen. BILD: DPA

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 7. November, bis Montag, 9. November: Zeteler Markt am Markthamm; Markteröffnung am Samstag um 16 Uhr, Familientag am Montag ab 14 Uhr

Sonntag, 8. November, 15 Uhr, Jever: „Max und die Wilde 7“ (FSK 6) - Kino Kids im LOK Kulturzentrum, Moorweg 2

Donnerstag, 12. November, 16 Uhr, Varel: „Herr Krake räumt das Meer auf“, Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Varel, Nebbsallee 5; Eine Anmeldung vorab zu dieser Veranstaltung ist notwendig

Freitag, 13. November, und Samstag, 14. November, jeweils ab 11 Uhr, Jever: Jubiläumsfest 20 Jahre famila Jever mit Angeboten, Leckereien und Mitmach-Aktionen, Mühlenstraße 72

Freitag, 13. November, 17 Uhr, Wilhelmshaven: Abendliche Taschenlampenführung im Wattenmeer Besucherzentrum Wilhelmshaven, Südstrand 110b

WESERMARSCH

Samstag, 7. November, und Sonntag, 8. November, Lemwerder: Vorweihnachtlicher Kunsthanderwerkermarkt im Bremer Schlüssel, Berner Straße 16; Samstag von 13 bis 17 Uhr, Sonntag von 11 bis 17 Uhr

Samstag, 7. November, 14 Uhr, Stadland: Frauen- und Kinderkleiderbörse in der Markthalle Rodenkirchen, Am Markt 7

Sonntag, 8. November, 10 Uhr, Berne: Flohmarkt in der Kulturmühle Berne, Lange Straße 74

OLDENBURG

Samstag, 7. November, und Sonntag, 8. November, jeweils ab 10 Uhr: 33. Oldenburger Spieletage in der Volkshochschule, Karlstraße 35; Eintritt: 5 Euro pro Tag, 8 Euro für beide Tage, Kinder bis 12 Jahre kostenlos

Samstag, 7. November, und Sonntag, 8. November, jeweils ab 10 Uhr: Mein Tier 2026 - Messe für die ganze Familie in der Weser-Ems Halle, Europaplatz 12

Samstag, 7. November, 11 Uhr: „In der Steinzeit - Schwirrhölzer bauen“ Workshop im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Anmeldung vorab notwendig

Samstag, 7. November, 13.30 Uhr: LAND schafft - Was ist Landschaft? Familienzeit im Landesmuseum Kunst und Kultur, Damm 1

Sonntag, 8. November, 10 Uhr: Family Vibes Day - Erlebnistag für junge Familien im CORE, Heiligengeiststraße 6-8

Sonntag, 8. November, 11 Uhr: Schlossfloh Trödelmarkt - Flohmarkt auf dem Pferdemarkt

Sonntag, 8. November, 12 Uhr: Hallo Grünkohl 2026 in der Oldenburger Innenstadt

Sonntag, 8. November, 13 Uhr: Flohmarkt „Rund ums Kind“ in der Grundschule Ohmstede, Rennplatzstraße 182

Sonntag, 8. November, 14 Uhr und 15.30 Uhr: „Geh tanzen, Baby“ - Tanzparty für Groß und Klein im Theater Wrede, Klävemannstraße 16

Mittwoch, 11. November, 17 Uhr: Sankt Martin mit Laternelaufen, Start an der St. Lamberti-Kirche

Donnerstag, 12. November, bis Sonntag, 15. November: LEGO-Bautage für Kinder von 8 bis 12 Jahren im Gemeindehaus Bloherfelde, Bloherfelder Straße 170; mehr Informationen unter kirche-oldenburg.de

AMMERLAND

Sonntag, 8. November, 11 Uhr, Wiefelstede: Kreativmarkt auf dem Hof Kleiberg, Kleiberg 10

Dienstag, 10. November, 16 Uhr, Rastede: „Wolkenbrot“ Geschichtenkino für Kinder ab 3 Jahren in der Gemeindebücherei „Villa Wächter“, Oldenburger Straße 256

Mittwoch, 11. November, 15.30 Uhr, Westerstede: „Hase Hibiskus und die Herbstsause“ Bilderbuchkino für Kinder von 4 bis 6 Jahren in der Stadtbücherei Westerstede, Poststraße 7; Anmeldung vorab erforderlich

Donnerstag, 12. November, 15.30 Uhr, Westerstede: „Gute Nacht, Zoo“ Büchermäuse mit BücherClown Armin für Kinder von 2 bis 3 Jahren in der Stadtbücherei Westerstede, Poststraße 7

Donnerstag, 12. November, 16.30 Uhr, Wiefelstede: Sankt Martin Laternenlauf im Mehrgenerationenhaus CASA in Metjendorf, Am Marktplatz 1

OSTFRIESLAND

Samstag, 7. November, und Sonntag, 8. November, jeweils ab 10 Uhr, Aurich: 18. Auricher Kinder- und Jugendbuchmesse in der Aula der Lambertischule, Lambertistraße 6

Dienstag, 10. November, 16 Uhr, Leer: „Die Olchis: Ein Drachenfest für Feuerstuhl“ Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Dienstag, 10. November, 16.30 Uhr, Dornum: Martinisingen an der Neßmersieler Mühle, Störtebekerstr. 3a

Mittwoch, 11. November, 17 Uhr, Horumersiel: St. Martinsumzug im Wangerland, Beginn im Kursaal, Zum Hafen 3, anschließend Laternenumzug durch Horumersiel

Donnerstag, 12. November, 19 Uhr, Aurich: „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel - Das Musical“ in der Stadthalle Aurich, Bürgermeister-Anklam-Platz; Tickets online erhältlich unter eventim.de

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 7. November, Neerstedt: Tag des Kinderturnens in Neerstedt, organisiert vom TV Brettorf

Sonntag, 8. November, 11 Uhr, Ahlhorn: Harpstedter Frauenflohmarkt in der Aula der OBS Harpstedt, Schulstraße 14

Sonntag, 8. November, 13 Uhr, Wildeshausen: Martinsmarkt in der Innenstadt, Am Markt

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

ENGEL&VÖLKERS
Wir bewerten Ihre Immobilie kostenfrei
Telefon 04451-969990
Varel@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/varel
Immobilienmakler

Unsere Weihnachtswelt ist jetzt geöffnet!
z.B. LED-Stern 19,99 AB
maschal MEINE MÖBELSTADT

BLACK WEEK SALE
OPTIK MÜGGE
50% AUF ALLE EINSTÄRKENGLÄSER
30% AUF ALLE GLEITSICHTGLÄSER
OPTIK MÜGGE IN ZETEL!
www.optik-mügge.de • Telefon 0 44 53 / 63 30

Elektro Inside
Kompetenz und Service
ehemals Elektro Sommer
MO.-FR. 08:00 - 12:30 UHR 14:00 - 18:00 UHR
SA. 09:00 - 13:00 UHR
www.elektro-inside.de
Bosch Waschmaschine
WGG244F40
1-9 kg Fassungsvermögen
iDos automatische Waschmitteldosierung
elektronischer Aquastop
Startzeitvorwahl
Restlaufanzeige
Mengenautomatik
Nachlegefunktion
1400 U/Min.
Preis: 747,-€
Abholpreis, solange Vorrat reicht
Lohstraße 5 • 26316 Varel • Telefon 0 44 51 / 50 88

20% auf alles!* 9.11. bis 14.11.
Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr
Sa. 9 – 13 Uhr
• Bodenbeläge
• Designböden
• Teppichböden
• Tapeten
• Farben
• Sonnenschutzsysteme für den Innenbereich
• Liefer- u. Verlegeservice
• Kettelservice
• Aufmaß vor Ort
• individuelle Fachberatung
• Verleih von Reinigungsgeräten
Der größte Fachmarkt in Varel & umzu
Bauherren und Renovierer aufgepasst: Rabattaktion!
20% auf alles*
*gilt nicht für Rauhfaser und Kleister
Wand Boden
26316 Varel · Gewerbestr. 19 · 04451/7838
www.wand-und-boden.de

Post nach, Gammelsdorf, Göttin, Grab oder Gottesgabe?
Wir stellen zu. Deutschlandweit. Egal, wie der Ort heißt.
www.citipost-nordwest.de
CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.


Hausverkauf ist einfach …
Denis Schmick
Immobilienberater
Tel.: 0441 230 7334
Mobil: 01520 8961088
denis.schmick@lzo.com
Patrick Brandt
Immobilienberater
Tel.: 0441 230 7333
Mobil: 01525 6352955
patrick.brandt@lzo.com
lzo.com/immobilien · lzo@lzo.com
wenn wir Sie von A–Z dabei unterstützen.
Lassen Sie Ihre Immobilie kostenfrei und unverbindlich von uns bewerten. Auch für Nichtkunden der LzO!
LzO ImmobilienService

ENTSPANNEN, SCHLAFEN & VERSTAUEN - alles in einem
Ich freue mich auf Ihren Besuch!
POLSTERGARNITUR
• ca. 250 x 220 cm
• mit Stauraum
• inklusive Schlaffunktion & Kopfteilverstellung
• Stauraumelement rechts oder links möglich
• in vielen Farben lieferbar
JETZT PROBESITZEN!
POLSTERGARNITUR (wie Abbildung) 1.698.- AKTIONSPREIS (Abholpreis)
Helmut Neumann Einrichtungsstudio
Hilgenholter Straße 49 • 26345 Bockhorn
04453 9570048 • neumann@hn-einrichtungsstudio.de
www.neumann-einrichtungsstudio.de
Geöffnet: Di. - Fr. 9.00 -18.00 Uhr, Sa. 9.00 - 14.00 Uhr
Helmut Neumann EINRICHTUNGSSTUDIO
ENTSPANNT SITZEN. ERHOLSAM SCHLAFEN.

Alte Holzmöbel aufwerten

KREATIV DIY-Fans lassen ihre Schätze in frischem Glanz erstrahlen

IM NORDWESTEN/DJD – Alte Holzmöbel erleben derzeit ein Comeback. Statt Kommoden, Tische oder Stühle aus Massivholz zu entsorgen, entdecken immer mehr Menschen deren Potenzial und restaurieren sie selbst.



Zu schade für den Sperrmüll: Mit wenigen Arbeitsschritten erhalten alte Möbel ein zweites Leben. BILD: DJD/AKZO NOBEL/BARBARA VREUGDENHIL



Selbermachen liegt im Trend und verhilft alten Möbeln zu einem schönen Look. BILD: DJD/AKZO NOBEL/BARBARA VREUGDENHIL

Zu neuem Leben erwecken

Mit etwas handwerklichem Geschick und einer kreativen Gestaltung entstehen individuelle Einzelstücke, die perfekt zum eigenen Wohnstil passen. Gleichzeitig schont das Aufarbeiten vorhandener Möbel Ressourcen, spart Geld und verlängert die Lebensdauer der Einzelstücke. Viele ältere Möbel wurden im Laufe der Jahre mehrfach gestrichen oder lackiert. Soll eine neue Farbe aufgetragen oder die natürliche Holzmaserung wieder sichtbar werden, müssen diese Schichten zunächst entfernt werden. Besonders bei profilierten Möbeln oder mehreren Farbschichten kann ein Abbeizer wie Lack Ab von Molto die Arbeit erleichtern, da auch schwer zugängliche Stellen damit erreichbar sind und kein Schleifstaub entsteht.

Nach der Einwirkzeit werden die gelösten Farbschichten mit einem Spachtel entfernt, anschließend wird das Holz gründlich gereinigt und vollständig getrocknet.

Risse und Löcher ausbessern

Bohrlöcher, Risse, Fugen oder kleinere Ausbrüche sollte man vor dem Neuanstrich sorgfältig schließen. Holzspachtelmassen schaffen eine stabile Grundlage und sorgen für eine ebene Oberfläche. Nach dem Trocknen lassen sich die reparierten Stellen problemlos schleifen und überstreichen. Soll die natürliche Holzoptik erhalten bleiben, eignen sich farblich abgestimmte Holzkitte, die sich an unterschiedliche Holzarten anpassen lassen. Auf Anbieterseiten wie www.molto.de wird erklärt, welche Produkte für die jeweiligen Arbeitsschritte geeignet sind und wie sie angewendet werden.

Größere Schäden reparieren

Sind Kanten ausgebrochen oder Holzteile stärker beschädigt, lassen sich diese mit speziellen Reparaturmassen wieder ergänzen und modellieren. Auch lockere Beschläge können so wieder stabil befestigt werden. Nach dem Aushärten schleift man die reparierte Stelle und beschichtet sie anschließend wie die übrige Oberfläche.

Glattes Finish

Vor dem Neulackieren lohnt sich ein letzter prüfender Blick. Kleine Unebenheiten oder feine Kratzer lassen sich mit einer Feinspachtelmasse ausgleichen. Nach erneutem Schleifen entsteht eine glatte Oberfläche für eine Lackbeschichtung. Dann beginnt der kreative Teil. Mit Lacken in Trendfarben oder transparenten Lasuren können Heimwerker den Charakter eines Möbelstücks komplett verändern. Aus einer dunklen Kommode wird ein heller Scandi-Look, ein alter Küchenschrank erhält mit kräftigen Farben einen modernen Auftritt oder ein Vintage-Tisch behält dank transparenter Beschichtung seine natürliche Holzoptik.



Auch Verbandmaterial altert

MOBILITÄT Verbandkasten im Auto: TÜV SÜD empfiehlt regelmäßige Kontrolle

IM NORDWESTEN/PM – Scheinwerfer, Auspuff, Bremsen, Lenkung, Reifen – alles ist in Ordnung. Der Sachverständige klebt nach der Hauptuntersuchung (HU) die Prüfplakette, vermerkt im Prüfprotokoll jedoch das Fehlen oder den Zustand des Verbandkastens als „geringen Mangel“. „Ein Manko, das möglichst rasch behoben werden sollte“, gibt Alexander Bausch von TÜV SÜD zu bedenken. Gemäß Paragraf 35h der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) ist das Mitführen des Notfall-Sets Pflicht. Wer ohne Verbandkasten fährt, riskiert bei einer Verkehrskontrolle ein Verwarnungsgeld. Zudem muss es der aktuellen DIN-Norm (DIN 13164) entsprechen, oder zumindest gleichwertig sein. „Autofahrer übersehen auch immer wieder, dass es für bestimmte Verbandmaterialien ein Verfallsdatum gibt“, warnt der TÜV SÜD-Fachmann.

Weil das Verbandmaterial im Auto großen Temperaturschwankungen unterworfen ist, verlieren Binden mit der Zeit ihre Elastizität. Pflaster



Der Verbandkasten im Auto muss vollständig, intakt und griffbereit sein. BILD: HANS/PIXABAY

verspröden. Einmalhandschuhe werden rissig. „Damit ist die sterile Erstversorgung eines Verletzten nicht mehr garantiert“, erläutert Bausch. „Noch schlimmer ist es natürlich, wenn der Verbandkasten komplett fehlt.“ Deshalb sollte regelmäßig ein prüfender Blick auf das oft vernachlässigte Autozubehör geworfen werden. Auf Nummer sicher gehen Autofahrer, wenn sie beim Kauf auf die aktuelle DIN-Norm 13164 achten (seit 2022 sind hier auch zwei medizinische Masken vorgeschrieben). Dem TÜV SÜD-Fachmann zufolge macht es wenig Sinn, neue Bestandteile einzeln nachzukaufen: „Erfahrungsgemäß ist ein neuer Verbandkasten günstiger als das Ergänzen von Einzelteilen.“

Grundsätzlich sollte die Autoapotheke schnell erreichbar verstaut sein, etwa im Stauraum unter den Sitzen oder in gut zugänglichen Seitenfächern des Kofferraumes. „Es ist ratsam, wenn auch Mitreisende den Aufbewahrungsort kennen“, empfiehlt Bausch.

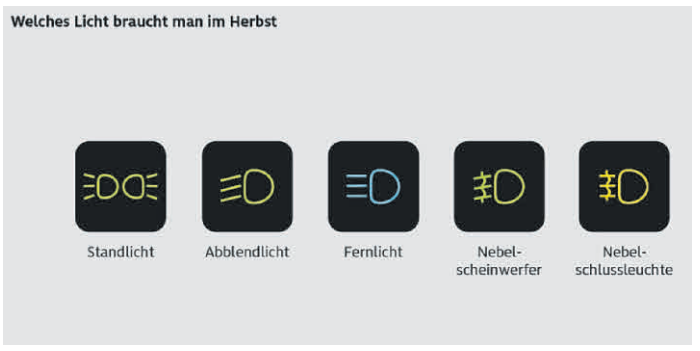
Ein Unfall erfordert schnelles Handeln. Laut Paragraf 323c des Strafgesetzbuches (StGB) ist jeder zur Ersten Hilfe verpflichtet – andernfalls droht eine Strafe wegen unterlassener Hilfeleistung. „Weil bei den meisten Autofahrern der Erste-Hilfe-Kurs für den Führerschein Jahre oder Jahrzehnte zurückliegt, sollte man das eigene Wissen regelmäßig auffrischen“, plädiert der TÜV SÜD-Fachmann. Hilfsorganisationen bieten dafür kompakte Kurse an. Hier wird die stabile Seitenlage, das Stillen von Blutungen und die Herz-Lungen-Wiederbelebung trainiert.

Das richtige Licht im Herbst

MOBILITÄT Der ADAC klärt über Lichter am Auto auf

IM NORDWESTEN/PM – Herbstzeit ist Nebelzeit und bedeutet oft schlechte Sicht im Straßenverkehr. Autofahrerinnen und Autofahrer sollten dabei nicht nur selbst gut sehen, sondern auch rechtzeitig gesehen werden. Der ADAC klärt auf, wann welches Licht zu nutzen ist:

Die meisten Fahrzeuge verfügen über ein Tagfahrlicht, das sich automatisch mit der Zündung zuschaltet. Im Herbst und Winter reicht das Tagfahrlicht aber meist nicht aus, weil dabei nur die Leuchten vorne am Fahrzeug genutzt werden, die Rücklichter aber nicht. Der ADAC empfiehlt, Abblendlicht oder Nebelscheinwerfer anzuschalten.



Die Übersicht zeigt die wichtigsten Lichtsymbole im Auto. BILD: ADAC

Abblendlicht

Selbst die modernste Lichtautomatik kann Nebel oder diesiges Wetter nicht immer erkennen. Daher schaltet sie das Abblendlicht nicht unbedingt automatisch ein. Gegebenenfalls sollten Autofahrer deshalb selbst zum Lichtschalter greifen – das Fahren mit Abblendlicht bzw. Nebelscheinwerfern ist bei schlechter Sicht auch am Tag vorgeschrieben.

Nebelscheinwerfer

Die meisten Autos besitzen zusätzlich zum Abblendlicht Nebelscheinwerfer. Wenn Nebel oder Schneefall die Sicht erheblich behindern, sind sie sehr hilfreich, weil sie das Licht flach über die Straße streuen und diese damit besser ausleuchten. Sobald sich die Sichtverhältnisse bessern, muss man sie wieder aus- oder auf Abblendlicht umschalten. Nebelscheinwerfer können zusätzlich zum Abblendlicht oder stattdessen verwendet werden.

Nebelschlussleuchten

Sie sind nur erlaubt, wenn die Sichtweite durch Nebel weniger als 50 Meter beträgt. Andernfalls wird der nachfolgende Verkehr geblendet. Diese Distanz kann man gut an den Leitpfosten am Straßenrand ablesen – auf Landstraßen und Autobahnen sind sie exakt in diesem Abstand aufgestellt. Bei diesen Sichtbedingungen gilt eine Maximalgeschwindigkeit von 50 km/h. Nebelschlussleuchten dürfen auch innerorts eingesetzt werden, eine Verpflichtung jedoch besteht in keinem Fall. Aber: Wer eine Nebelschlussleuchte falsch verwendet, muss mit einem Verwarnungsgeld von 20 Euro rechnen. Werden dadurch andere Verkehrsteilnehmer gefährdet, liegt das Verwarnungsgeld bei 25 bzw. 35 Euro. Daher das Ausschalten nicht vergessen, wenn sich die Sicht wieder bessert.

Fernlicht

Bei Nebel oder Schneefall sollte man auf Fernlicht verzichten, es verschlechtert die Sicht zusätzlich – besser ist das normale Abblendlicht. Vorsicht bei adaptivem Fernlicht: Es erkennt bei Nebel entgegenkommende Fahrzeuge oft nicht oder sehr spät und blendet sie.













Beziehungskiller Geld?

FINANZEN Darum sollten Paare eine offene Kommunikation zu finanziellen Fragen pflegen

IM NORDWESTEN/DJD – Sorgen rund ums Geld können nicht nur die eigene Stimmung drücken, sondern auch Beziehungen stark belasten. Gut jede fünfte Trennung geht in Deutschland laut einer Umfrage auf diesen Grund zurück. Das zeigt, wie wichtig in einer Partnerschaft der offene Umgang mit diesem vermeintlichen Tabuthema ist – vor allem, wenn gerade das finanzielle Polster im gemeinsamen Haushalt stark strapaziert wird.



Geld kann schnell zum Streitpunkt in Partnerschaften werden. Wichtig ist daher eine offene Kommunikation.
BILD: DJD/GELD UND HAUSHALT/S-COM

Zwei Köpfe, zwei Meinungen

Der Umgang mit dem Thema Geld wird bereits im Elternhaus geprägt. In einer Beziehung treffen dann meist nicht nur unterschiedliche Einkommen, sondern auch zwei verschiedene Geldbiografien aufeinander. Reibungspunkte können bereits entstehen, wenn beide Personen unterschiedliche Vorstellungen davon haben, wie viel sie sparen oder wie viel sie wofür ausgeben möchten. „Viele Paare sprechen zu selten über Einnahmen, Ausgaben und finanzielle Erwartungen. Dabei beugt eine regelmäßige Kommunikation möglichen Missverständnissen und Konflikten vor“, sagt Korina Dörr, Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. Erfahrungsgemäß ist gar nicht die Höhe eines einzelnen Betrags der Auslöser für einen Streit, sondern die Einstellungen beider Partner zum Thema Geld.

Hilfsmittel für mehr finanziellen Durchblick

Förderlich kann es beispielsweise sein, in der Paarbeziehung einmal monatlich eine feste Geld-Zeit zu vereinbaren. Dann ist Gelegenheit, in aller Ruhe gemeinsame Ausgaben, Sparziele oder größere Anschaffungen miteinander zu besprechen.

Tipp: Oftmals hilft es, gemeinsame Kosten für den laufenden Haushalt transparent zu erfassen, um so einen besseren finanziellen Überblick zu erhalten. Kostenfreie Tools wie der Web-Budgetplaner unter www.geld-und-haushalt.de oder das ebenfalls dort kostenlos erhältliche Haushaltsbuch unterstützen dabei.

Die Gegenüberstellung von festen Einnahmen und Ausgaben macht auf einfache Weise finanzielle Spielräume und Einsparmöglichkeiten deutlich.

Drei Kontenmodelle für Paare

Welches Kontomodell ist die passende Wahl für uns? Auch diese Frage stellen sich viele Paare.

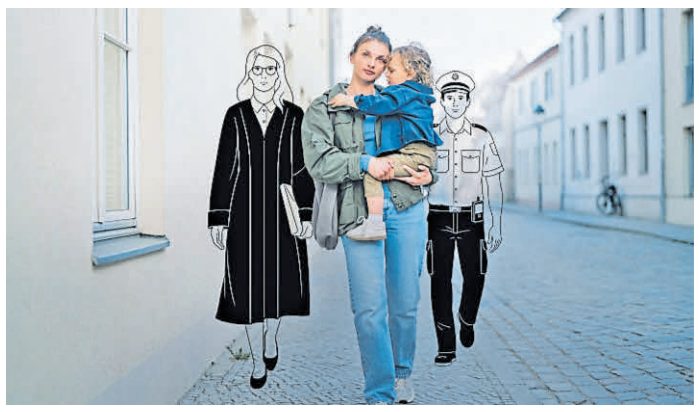
Grundsätzlich bestehen drei Möglichkeiten: ein gemeinsames Konto, über das alle Einnahmen und Kosten laufen oder komplett getrennte Konten, bei denen jede Person für sich wirtschaftet. Die dritte Option ist das sogenannte Drei-Konten-Modell: Dabei dient ein Gemeinschaftskonto für alle gemeinsamen Haushaltsausgaben, zusätzlich hat jede Person ein eigenes Konto für persönliche Ausgaben.

Korina Dörr: „Wenn die Geldtypen in einer Beziehung sehr unterschiedlich sind, entschärft man so mögliche Beziehungskonflikte über den Umgang mit Geld. Jeder bleibt finanziell selbstbestimmt und steuert einen fair ausgehandelten Teil für das gemeinsame Leben bei.“

Höchststand bei häuslicher Gewalt

SICHERHEIT Bundesjustizministerin setzt auf neue Maßnahmen und eine Aufklärungskampagne

IM NORDWESTEN/DJD – Schläge, sexuelle Übergriffe, Drohungen: Das eigene Zuhause ist besonders für Frauen der gefährlichste Ort. Häusliche Gewalt nimmt in Deutschland seit Jahren zu. Alle zwei Minuten wird ein Mensch Opfer von häuslicher Gewalt. Rund 70 Prozent der Betroffenen sind Frauen. Fachleute gehen jedoch von deutlich höheren Zahlen aus. Denn das Dunkelfeld ist riesig. Danach werden mehr als 95 Prozent der Gewalttaten in (Ex-)Partnerschaften nicht angezeigt.



Frauen, die häusliche Gewalt erfahren, müssen damit nicht alleine bleiben. Polizei, Gerichte und Hilfsorganisationen stehen ihnen zur Seite.
BILD: DJD/BMJV/RAGNAR SCHMUCK

Mehr Schutz für Betroffene, mehr Konsequenzen für Täter

Um Betroffene besser zu schützen und auch Täter konsequenter zur Rechenschaft zu ziehen, hat das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) eine Reihe von Maßnahmen auf den Weg gebracht. In Hochrisikofällen soll künftig eine elektronische Fußfessel verhindern, dass sich Täter ihren Opfern unbemerkt nähern. Das System hat sich in Spanien bewährt. Darüber hinaus sollen Betroffene während Gerichtsverfahren besser begleitet und unterstützt werden. Und für Täter gilt künftig: Häusliche Gewalt gegen den anderen Elternteil kann Auswirkungen auf das Umgangsrecht mit gemeinsamen Kindern haben. Und damit die Gewaltspirale ein Ende findet, gibt es soziale Täterarbeit, zu der Gewalttätige gerichtlich verpflichtet werden können.

Aufklärung und konkrete Hilfe

Um Opfer von häuslicher Gewalt besser zu schützen, hat das BMJV neben den gesetzlichen Maßnahmen eine bundesweite Aufklärungskampagne gestartet. Sie richtet sich an Betroffene ebenso wie an Angehörige, Freunde, Kolleginnen und Nachbarn. Sie soll mehr Bewusstsein für das Thema häusliche Gewalt schaffen, Tabus abbauen und konkrete Hilfsangebote sichtbar machen. „Häusliche Gewalt passiert nicht irgendwo. Sie passiert nebenan. Am Ende kommt es auf uns alle an“, sagt Bundesjustizministerin Stefanie Hubig.

Wichtige Informationen und konkrete Hilfe

Auf der Kampagnen-Website www.raus-aus-gewalt.de finden sich alle wichtigen Informationen zum Gewaltschutzgesetz, zu Gerichtsverfahren und ein Hilfekompass. Der Hilfekompass weist den Weg zu geeigneten Hilfsorganisationen und Beratungsstellen, damit Betroffene direkt nach Unterstützung in ihrer Nähe suchen können. Auch bundesweite Angebote wie das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ sind dort gebündelt. Die Kampagne ruft dazu auf, hinzusehen und Betroffene zu unterstützen. Denn häusliche Gewalt ist keine Privatsache.

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



Sommer, Sonne, Schleusen, Schippern

REISE Mit dem Hausboot Europas Wasserwege auch 2027 entdecken

FREIBURG/MÜNCHEN/PR – Für viele Menschen ist klar, dass der Urlaub 2027 ausreichend Erfrischungsmöglichkeiten bieten muss. Was passt da besser als ein paar Tage nicht nur am, sondern gleich auf dem Wasser? Und zwar auf einem Hausboot. Europas Seen und Wasserwege und die Hausboote von Riverly machen diese angenehm entschleunigte Art zu reisen möglich.

Statt von Hotel zu Hotel zu ziehen, fährt das Ferienhaus einfach mit. Der Hausbootspezialist bietet dafür zahlreiche Boote in führerscheinfreien Revieren in Frankreich, Deutschland, Portugal, Ungarn, Italien, Irland und den Niederlanden. Wer rechtzeitig plant, kann sich aktuell bis zu 30 Prozent Frühbucherrabatt auf ein Hausboot im Jahr 2027 sichern.



Mit dem Hausboot in Holland - dort locken malerische Aussichten auf Windmühlen. BILD: RIVERLY

Elsass: Schleusen, Fachwerk und Flammkuchen

Das Elsass ist der Klassiker für eine entspannte Reise auf dem Wasser, denn hier trifft Landschaft auf französisches Savoir-vivre. Von Lutzelbourg oder Saverne geht es auf dem Canal de la Marne au Rhin durch Wälder und pittoreske Dörfer mit Fachwerkhäusern. Ein Höhepunkt auf dieser Reise ist das Schiffshebewerk von Saint-Louis-Arzviller: In einer riesigen Wanne können mehrere Boote gleichzeitig 44,55 Meter Höhenunterschied überwinden. In Saverne lohnt ein Spaziergang durch die Altstadt, in den elsässischen Dörfern laden traditionelle Winstuben zu Flammkuchen und Sauerkraut ein. Wer auch aktiv unterwegs ist, kann immer mal wieder das Fahrrad vom Boot aufs Land heben und kleine Abstecher ins Umland machen.

Mecklenburg: Zwischen Nebel, Müritz und Morgenstille

Auf der Mecklenburgischen Seenplatte beginnt die Saison besonders stimmungsvoll. Rund um die Müritz und die vielen kleineren Seen erwacht im Frühjahr die Natur. Die Wälder reichen bis ans Ufer und morgens liegt mystisch noch der Nebel über dem Wasser. Später im Jahr wird aus dem ruhigen Revier ein sommerliches Wassersportparadies. Die Region gehört zu den größten zusammenhängenden Hausbootrevieren Europas und ist besonders für Einsteiger geeignet, da die Gewässer ruhig und die Schleusen ganz einfach zu passieren sind. Von Fürstenberg aus lassen sich zum Beispiel Lychen, Neustrelitz, Mirow und Röbel ansteuern. Eine Route führt auch zum Schloss Rheinsberg, dessen Gartenanlagen und Architektur zu den schönsten Ausflugszielen der Region zählen. Und zwischendurch bleibt viel Zeit für das, was auf dem Wasser am meisten zählt: die stillen und entspannten Stunden an Bord.

Canal du Midi und Camargue: Von Festungsmauern bis Flamingos

Wenn im Süden Frankreichs der Frühling Einzug hält, beginnt auch auf dem Canal du Midi die Saison. Die Hausboot-Reise geht vorbei an jahrhundertealten Platanen, kleinen Dörfern und historischen Orten. Die Route ab Bram verbindet gleich mehrere Höhepunkte: Carcassonne mit seiner gewaltigen mittelalterlichen Festung, die berühmten Schleusen von Fonseranes bei Béziers und schließlich die Landschaft rund um Agde. Wer bis an den Étang de Thau weiterfährt, kann direkt am Wasser frische Austern probieren oder einen Badestopp einlegen. In Richtung Camargue verändert sich die Szenerie. Schilfgürtel, Lagunen, leuchtend rosa Flamingos und Reisfelder prägen die Landschaft. Hier geht es weniger um Sehenswürdigkeiten als vor allem um Natur, in der man öfter mal den Anker werfen kann.

Holland: Mit Rad und Hausboot durchs Wasserland

Die Niederlande sind wie gemacht für eine Reise mit dem Hausboot. Rund um Loosdrecht eröffnet sich ein Revier aus Seen, Flüssen und Kanälen, das sich vom Boot aus hervorragend mit dem Fahrrad erkunden lässt. Besonders reizvoll ist eine Fahrt auf der Vecht. Entlang des Flusses liegen am grünen Ufer zahlreiche historische Landhäuser. Wer zwischendurch auch mal etwas Stadtleben braucht, nimmt Kurs auf Utrecht oder Amsterdam. Die Route ab Loosdrecht verbindet unter anderem Amsterdam, Utrecht, Gouda, Oudewater und die Blumenfelder von Lisse.

Burgund-Franche-Comté: Frankreich zum Anlegen und Genießen

In der Region Burgund-Franche-Comté erlebt man eine ganz andere Seite Frankreichs. Statt dichtgedrängte, großer Sehenswürdigkeiten gibt es hier Flüsse, kleine Städte und überraschende historische Entdeckungen. Von Dole aus etwa führt eine Route über die Saône in Richtung Besançon. Dort wartet hoch über der Stadt mit der mächtigen Zitadelle von Vauban ein UNESCO-Weltkulturerbe. Andere Touren führen durch die stillen Landschaften entlang des Doubs oder zu mittelalterlichen Orten und alten Klöstern.

Alle Boote von Riverly sind ohne Führerschein zu fahren, vor der Abfahrt gibt es aber eine ausführliche Einweisung. 2027 bietet Riverly in sieben europäischen Ländern 38 Abfahrtshäfen und 500 Hausboote. Weitere Informationen unter www.riverly.com/de

Stellenmarkt

LANDKREIS FRIESLAND

Wir suchen Sie als

Kreisstraßenwärter (m/w/d) für die Straßenmeisterei Jever
– EG 5 TVöD –

Pädagogische Fachkraft, wie z. B. Erzieher (m/w/d) als Springerkraft für die Kitas im Bereich der Stadt Schortens
– EG S 8a TVöD –

Heilpädagogische Fachkraft, wie z. B. Heilerziehungspfleger (m/w/d) für die Kita Schortens
– EG S 8b TVöD –

Informationen zum Anforderungsprofil, weitere Details zur Stelle und die Möglichkeit zur Online-Bewerbung finden Sie auf unserer Internetseite www.friesland.de/stellenangebote.



ERLEBEN SIE
DAS ABENTEUER PATENSCHAFT

Als Pate leisten Sie Ihren ganz persönlichen Beitrag zur weltweiten Naturschutzarbeit des WWF. Schützen Sie bedrohte Arten wie Tiger, Luchse oder Orang-Utans und ihre Lebensräume. Mit regelmäßigen Infos halten wir Sie über Ihr Projekt auf dem Laufenden. Die Natur braucht Freunde – werden Sie Pate!

Kostenlose Informationen: WWF Deutschland
Telefon: 030.311 777-702 oder im Internet: wwf.de/paten

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

Dienstleistungen

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

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

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 +++

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 +++

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061

Maler frei. ☎ 0151/45171717

Nordwest SONNTAGSBLATT
Unser Service.
Ihr Gewinn.

Wohnmobile und -wagen

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

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

Dies und Das

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

Suche alte Bücher, Bierkrüge, Röhrenfernseher, Schallplatten, Besteck, Münzen & Uhren. ☎ 047148139930 od. 015563171454



Flohmärkte



Briefmarken-Großtauschtag mit Sammler-Flohmarkt für Briefmarken, Münzen und Ansichtskarten des BMSV Varel; am Sonntag, 15. Nov. 2026 von 9-14 Uhr in Varel 'WEBEREI', Oldenburger Str.21 Eintritt frei. ☎ 04451/1249620

Damenmode

Echter Lammfellledermantel Biete einen echten Lammfellledermantel wie gewachsen. Der Mantel ist Größe 42/44, kaum getragen und sehr schön verarbeitet. 900€ ☎ 015125638967

Gesundheit, Wellness und Esoterik

FUSSPFLEGE - HAPPYFEETS
WEIL IHRE FÜSSE ES WERT SIND

Fußpflegepraxis Happyfeets Jever Sagen Sie Ihrem Nagelpilz ade, jetzt bei uns mit Kaltplasmatherapie, oder kommen Sie zur med.-Fußpflege Termin jetzt vereinbaren per Telefon unter 04461-9475041 Auch im Internet buchen unter: www.fusspflege-happyfeets.de ☎ 044619475041

Haushaltsauflösungen

Haushaltsauflösung Schnäppchen machen, Stöbern u.finden Sa.14.11 und.So.15.11 von 10.00 -17.00 Uhr. Varel\ Büppel Blumenstr.4

Balkon- und Terrassenpflanzen winterfest

VORBEREITUNG Tipps zum Schutz von Kübelpflanzen und Co. vor Kälte und Frost

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Mit dem Herbstanfang wird es Zeit, sich Gedanken über den Schutz der Pflanzen auf Balkon und Terrasse zu machen. Nicht alle Pflanzen sind winterhart, und Frost kann besonders Kübelpflanzen schaden.

Doch mit der richtigen Vorbereitung überstehen die Balkon- und Terrassenpflanzen die kalte Jahreszeit unbeschadet.



Terracotta-Töpfe können bei Frost platzen, weshalb diese im Winter lieber reingeholt werden sollten. BILD: CANVA



Frostsichere Kübel können winterliche bepflanzt werden. BILD: CANVA

Frostsichere Töpfe und Co.

Pflanzgefäße für Balkon und Terrasse gibt es in verschiedenen Materialien wie Kunststoff, Terracotta, Steingut und Beton. Bei der Auswahl sollte stets darauf geachtet werden, dass sie als frostsicher deklariert sind, wenn sie den Winter über draußen bleiben sollen.

So sind Töpfe und Blumenkästen aus Kunststoff oft nicht frostfest und sollten daher im Winter in frostfreie Umgebung reingeholt werden. Ähnliches gilt für Terracotta-Töpfe, die viel Wasser aufnehmen, was bei Frost zum Platzen führen kann.

Empfindliche Pflanzen einpacken

Selbst winterharte Pflanzen benötigen auf Balkon und Terrasse Unterstützung. Der Hauptgrund liegt in den Kübeln, die den Wurzeln wenig Schutz bieten. Ein Kübel auf dem Boden kann durch den kalten Untergrund schnell durchfrieren. Ein bewährter Trick ist, die Pflanzgefäße auf kleine Erhöhungen, wie Holz, Styropor oder Keramikfüße, zu stellen. So verhindert man, dass Kälte von unten eindringt und das Wasserabzugsloch zufriert. Kübel und Pflanze können außerdem mit Gartenvlies oder Jute umwickelt werden, wobei die Erde nicht oder nur mit Tannenzweigen, Stroh oder Reisig abgedeckt wird.

Der richtige Standort

Ein guter Standort ist das A und O für eine erfolgreiche Überwinterung. Die Kübel sollten möglichst nah an eine Hauswand gestellt werden, um die Pflanzen vor kaltem Wind zu bewahren. Diese „Schutzmauer“ sorgt außerdem dafür, dass weniger Regen und Schnee auf die Pflanzen einwirken, was Staunässe verhindert. Außerdem sollten die Pflanzen möglichst nicht in der Sonne stehen, da sie starke Temperaturschwankungen nicht gut vertragen.

Ab ins Winterquartier

Pflanzen, die nicht winterhart sind, sollten in wärmere Bereiche wie Gewächshaus, Wintergarten, Garage oder kühle Zimmer gebracht werden. Das betrifft vor allem tropische Arten wie Palmen und Zitrusbäume, denn diese sind extrem anfällig für Frost. Sie sollten bereits im Oktober reingeholt werden, während mediterrane Pflanzen wie Olivenbäume, Feigenbäume und Oleander Temperaturen bis zu minus 5 Grad aushalten und damit bis November draußen bleiben können. Bevor die Pflanzen ins Warme geholt werden, sollten sie auf Schädlinge überprüft werden. In ihrem Winterquartier benötigen sie kaum Pflege und müssen nur selten gegossen werden, da sie sich in Winterruhe befinden.

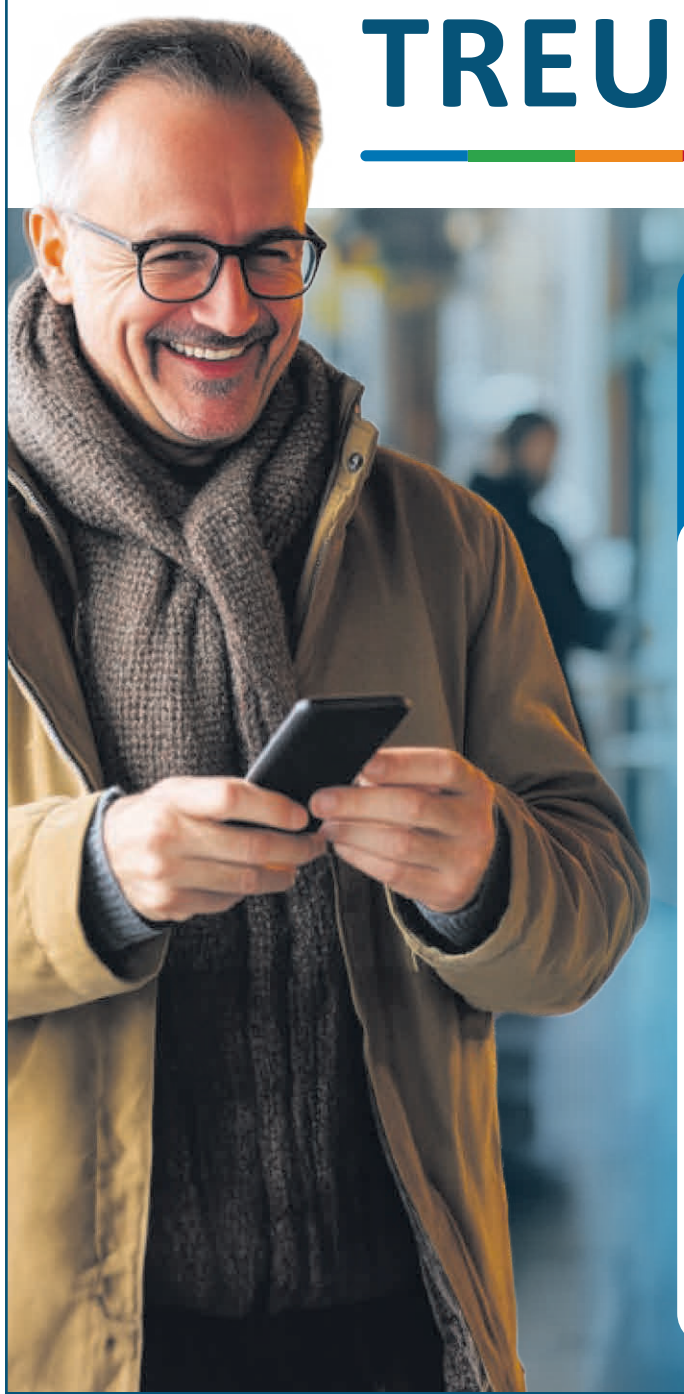
Winterliche Bepflanzung

Wer auch im Winter nicht auf einen ansehnlichen Balkon und eine schöne Terrasse verzichten möchte, kann robuste Winterpflanzen einsetzen. Die Schneeheide (Erica carnea) beispielsweise bringt mit ihrer Blütenpracht Farbe in die graue Jahreszeit und ist gleichzeitig bienenfreundlich. Auch die Skimmie (Skimmia japonica) mit ihren immergrünen Blättern und dekorativen roten Beeren ist ein beliebter Hingucker. Diese Pflanzen sind nicht nur frosthart, sondern brauchen kaum Pflege und können auch tiefe Temperaturen problemlos überstehen.

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

Letzter Check vor dem Winterschlaf

MOBILITÄT TÜV SÜD rät: Wohnwagen und Wohnmobile vor der Winterpause sorgfältig warten und pflegen.

IM NORDWESTEN/PM – Für die meisten Wohnwagen und Wohnmobile beginnt nach den Herbstferien die Winterpause. „Damit nicht rostet, was rastet, sollten die Besitzer dieser rollenden Feriendomizile einige wichtige Wartungs- und Pflegearbeiten durchführen“, erinnert Alexander Bausch von TÜV SÜD.

Zuvor gilt es jedoch, einen passenden Abstellplatz zu finden. „Am besten eignet sich eine trockene Halle, eine Scheune oder ein Carport“, empfiehlt Bausch. Von einer Abdeckung des Ferienmobils mit einer einfachen Plane rät der Experte ab: „Darunter bildet sich schnell Kondenswasser, was zu Rost und Schimmel führt.“

Wer die Vorbereitung nicht selbst übernehmen möchte, kann eine komplette Reinigung des Fahrzeugs sowie der Wassertanks als Serviceleistung bei vielen Caravaning-Fachhändlern buchen. Hierfür sollte rechtzeitig ein Termin vereinbart werden. „Wer die Wartungsarbeiten lieber selbst in die Hand nimmt, sollte eine feste Reihenfolge beachten: Erst innen, dann außen und schließlich die Technik“, empfiehlt der TÜV SÜD-Fachmann.



Reisemobile sollten vor der Winterpause gründlich gereinigt und gut belüftet werden.

BILD: FRANK RUMPENHORST/DPA

Innenraum reinigen

Der Innenraum wird komplett ausgesaugt – einschließlich der Polster – und danach feucht ausgewischt. „Teppiche und Polster überwintern im Idealfall in einem trockenen Lagerraum außerhalb des Fahrzeugs“, empfiehlt Bausch. „Ist das nicht möglich, sollte man sie im Innenraum locker aufstellen, um eine optimale Belüftung zu gewährleisten.“ Zudem bleiben alle Möbelklappen sowie die Kühlschranktür während der Winterpause geöffnet, damit die Luft frei zirkulieren kann. Gelüftet werden sollte das Reisemobil im Winter nur bei trockenem Wetter, da sonst muffige Gerüche entstehen.

Reisemobil außen pflegen

Bei der Außenreinigung ist bei den Acrylfenstern Vorsicht geboten. Haushaltsübliche Glasreiniger können das Material stumpf und blind machen. Stattdessen sollten spezielle Reiniger aus dem Fachhandel verwendet werden.

Die Gummidichtungen an Fenstern und Türen werden mit geeigneten Pflegemitteln behandelt, damit sie trotz Kälte elastisch bleiben. Die Kurbelstützen werden gründlich gefettet und, um Standplatten zu vermeiden, wird der Reifendruck um etwa 0,5 bar erhöht.

Technik überprüfen

Als Letztes folgt die Bordtechnik des Wohnaufbaus. „Sie muss für das Überwintern komplett stillgelegt werden“, erläutert Bausch. Der Frischwassertank wird mit speziellen Mitteln aus dem Fachhandel gereinigt und desinfiziert. Anschließend wird sämtliches Wasser aus dem Frisch- und Abwassertank, der Toilette, dem Heizungsboiler sowie allen Leitungen komplett abgelassen. Alle Wasserhähne und Ablassventile bleiben während der gesamten Standzeit geöffnet.

Alle Gashähne werden geschlossen. Die Gasschläuche und der Druckminderer sollten von den Flaschen abgeschraubt werden. „Die Bordbatterie sollte ausgebaut, in einem frostfreien, trockenen Raum gelagert und zwischendurch regelmäßig nachgeladen werden“, so der TÜV SÜD-Fachmann und gibt noch einen Spartipp: „Wer sein Fahrzeug im Winter definitiv nicht nutzt, kann durch ein Saisonkennzeichen oder eine vorübergehende Abmeldung Steuern und Versicherung sparen. Fällt der Termin der Hauptuntersuchung (HU) in den Zeitraum der Abmeldung, sollte sie im ersten Monat nachgeholt werden, in dem das Fahrzeug wieder bewegt werden darf.“



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.

Nordwest
SHOP

Mit Oskar endlich wieder den Fernseher verstehen!



Tragbarer TV Sprachverstärker Oskar

Nur 269,00 €

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ✓ **Nutzung unabhängig** davon, ob bereits ein Hörgerät getragen wird oder nicht.
- ✓ **Mehr Spaß** beim Fernsehen bei normaler Lautstärke.
- ✓ **Erhöhtes Sprachverständnis** und die Fähigkeit Dialoge zu hören, die sonst überhört wurden.
- ✓ Möglichkeit den Grad der **Sprachoptimierung in 3 Stufen** selber zu bestimmen.
- ✓ **Keine Abschottung** durch Kopfhörer und dadurch weiterhin Teilnahme am sozialen Umfeld.
- ✓ Technologie ganz einfach: Keine überflüssigen Funktionen und **Ein-Knopfdruck Prinzip.**

Einfach einscannen und mehr erfahren!

nordwest-shop.de oder telefonisch bestellen unter: **0441/9988-3310**

Bauen für die Bildung braucht Freiraum

NACHWUCHS-KOLUMNE Bildungsorte brauchen mehr Freiraum für Austausch und Aufenthalt

IM NORDWESTEN/DAB – Egal, ob Campus, Schule oder Kita: An vielen Bildungsorten wird dem ruhenden Individualverkehr in unseren Städten ganz schön viel Platz eingeräumt. Ich schaue in Aachen auf einen Campus, der von Parkplätzen durchzogen ist.

Zum Vergleich: Ein Pkw-Stellplatz besitzt die Quadratmetergröße eines durchschnittlichen Kinderzimmers. Sobald ein Pkw darauf steht, steht dieser Raum der Gesellschaft als öffentlich nutzbarer Raum nicht mehr zur Verfügung.

Zudem wird im Umfeld von Kitas, Schulen und anderen Bildungsorten ein wenig nachhaltiges, autozentriertes Mobilitätsverhalten vermittelt, das wenig Vorbildcharakter besitzt. An vielen Schulen und Kitas wird bereits über den Verkehr diskutiert. Themen sind dabei Elterntaxis, Verkehrsprobleme und Sicherheitsprobleme auf dem Schulweg.

Besonders wenn man sich die Freiräume rund um Bildungsbauten anschaut, wünscht man sich eine andere Verteilung des öffentlichen Raums.

Cycling Cities

Im letzten Monat durfte ich an der RWTH Aachen University eine Veranstaltung zur Fahrradmobilität auf dem Campus besuchen und erhielt Einblicke in den Film „Cycling Cities – Die leise Revolution der Städte“ von Ingwar Perowanowitsch. Eindrucksvoll beschreibt „Cycling Cities“, wie eine nachhaltige Verkehrswende hin zu mehr Fahrradmobilität in Städten unterschiedlichster Größe funktionieren kann. Dafür besuchte Ingwar Perowanowitsch, der mittlerweile auch ein Buch dazu veröffentlicht hat, verschiedene europäische Städte. In eindrucksvollen Bildern zeigt er, wie durch eine Umverteilung des öffentlichen Raums weg vom Auto und hin zu mehr Fahrrad- und Fußgängermobilität neue Qualitäten im Stadtinneren für Verkehrsteilnehmer:innen, Anwohner:innen und Besucher:innen entstehen können.

Städte für Menschen

Bei gelungener Fahrradmobilität denken viele wahrscheinlich direkt an Amsterdam oder Kopenhagen. Kopenhagen, das oft als Fahrradhauptstadt Europas bezeichnet wird, besticht durch sein gut ausgebautes Netz an Radwegen, architektonischen Fahrradbrücken und öffentlichen Räumen, die meist Pkw-frei sind und den Menschen und Besucher:innen der Stadt zur Verfügung stehen. Seit über zehn Jahren prägt das Buch „Städte für Menschen“ des weltbekannten, neunzigjährigen Architekten und Stadtplaners Jan Gehl die menschenzentrierte städtebauliche Entwicklung. Diese sieht eine aktivierende, anregende urbane Umgebung mit vielfältig nutzbaren öffentlichen Aufenthaltsräumen vor, weg von den reinen Transiträumen der Moderne. Kopenhagen war die letzte Station der „Cycling Cities“, nachdem zuvor verschiedene Städte wie Utrecht, Gent, Hamburg oder auch Paris besucht wurden, die sich ähnlich wie Kopenhagen einer „leisen“ Mobilitätswende verschrieben haben.



Weniger Parkplätze, mehr Lebensraum: Bildungsorte brauchen Platz für Begegnung, Bewegung und Grün statt für Autos. BILD: PEXELS/PAVEL DANILYUK

Vom Straßenraum zum Lebensraum

Paris, das sich bereits 2024 im Zuge der Olympischen Spiele als zukunftsgewandte, nachhaltige europäische Metropole präsentierte, durchlief unter Bürgermeisterin Anne Hidalgo eine beeindruckende Veränderung des öffentlichen Raums. Durch die Umverteilung des Straßenraums entstehen neue städtebauliche Strukturen, die den massiven Ausbau der Fahrrad- und Grünrauminfrastruktur priorisieren. Es wurden viele neue Stadtbäume gepflanzt und begrünte Aufenthaltsbereiche geschaffen – auch auf den Champs-Élysées, an Orten, die vormals durch Autospuren belegt waren. Kehrt man zum Ausgangspunkt, den Bildungsbauten, zurück, stellt sich die Frage, wie sich diese Veränderungen auf das Umfeld von Schulen, Kitas und Hochschulen übertragen lassen. Gerade an Bildungsorten sollten wir den Platz gemeinschaftlich besser nutzen und eine Umverteilung des öffentlichen Raums hin zu Räumen, die von Menschen zum Austausch und Aufenthalt genutzt werden können, fokussieren. Das bedeutet auch, dass Veränderungen der Stellplatzschlüssel und -satzungen sowie der politische Wille, diese umzusetzen, notwendig sind.

Veränderung beginnt im Alltag

Für resiliente, sichere und gesunde öffentliche Räume müssen wir aktive Räume schaffen, die die Aufenthalts- und Lebensqualität steigern und zu sicheren und gesunden Innenstädten beitragen.

Allen, die noch an der Notwendigkeit der Transformation unserer Städte von der autogerechten Moderne hin zu mehr Fahrrad- und Fußgängermobilität zweifeln, möchte ich dringend empfehlen, sich mit „Cycling Cities“ auseinanderzusetzen und sich davon zu überzeugen, welche Qualitäten diese „leise Revolution“ schafft.

Auch wenn der Sommer vorbei ist, kann ich nur empfehlen, mal das Auto stehen zu lassen und aufs Rad umzusteigen, um auch unsere alltäglichen Lebensräume „leise“ zu verändern.





Beim Besuch in Auckland, der größten Stadt Neuseelands, hier mit dem Business District, lassen sich bei einer Bootstour vom Hafen aus Wale und Delfine im Hauraki Gulf beobachten.

BILD: ADOBE STOCK

Mit dem Mietwagen von der Süd- auf die Nordinsel

REISE Routentipps für einen Trip durch Neuseeland – Die schönsten Stopps, praktische Tipps und Erlebnisse für Abenteuerlustige

MÜNCHEN/PR – Wer Neuseeland mit dem Mietwagen entdeckt, erlebt maximale Freiheit: Von malerischen Bergseen über Gletscher und pulsierende Städte bis hin zu Māori-Kultur, Geothermalwundern und endlosen Stränden. Eine beliebte Route führt Ferneisende in circa 14 Tagen von der Süd- auf die Nordinsel. Mietwagen-Anbieter Sunny Cars zeigt, welche Stopps sich lohnen, und gibt praktische Hinweise für den Roadtrip am anderen Ende der Welt.

Start auf der Südinsel: Adrenalin vor Bergpanorama in und um Queenstown

Queenstown ist Neuseelands Adrenalinhauptstadt: Wildwasserfahrten, Panorama-Wanderungen, Tandem-Fallschirmspringen oder thematische Ausflüge zu Drehorten stehen auf dem Programm, bevor der eigentliche Roadtrip startet. Wer vor Abfahrt genügend Zeit mitbringt, fährt mit dem Mietauto für einen Tagesausflug nach Aoraki/Mt Cook und zum Tasman-Gletscher. Hier lohnt sich ein Spaziergang zum Gletschersee, eine Bootsfahrt zwischen treibenden Eisblöcken oder eine Wanderung auf dem Hooker Valley Track mit spektakulärem Panoramaausblick.

Wānaka: Ruhiges Lake Life

Ideal, um Tempo rauszunehmen: Nach einer eineinhalbstündigen Fahrt nach Wānaka genießen Urlauberinnen und Urlauber die traumhafte Bergkulisse beim Radeln am See, Klettern oder Angeln Picknicks am Wasser sind die schönste Belohnung danach. Gut zu wissen: Manche Zufahrten zu den Parkplätzen, an denen die schönsten Wanderwege starten, führen über gut befahrbare Schotterstraßen – um sicher zu sein, ob diese Wege mitversichert sind, lohnt sich ein Blick in die Mietbedingungen.

Christchurch: Stadt am Pazifik

Urban, modern und mit Meerblick: Nach weiteren sechs Stunden Fahrt erreichen Reisende das historische Christchurch und fahren dort mit der Gondel über die Port Hills, die den neuen Charakter der größten Stadt der Südinsel zeigen. Am besten parken Fahrende hier innenstadtnah und gehen dann zu Fuß auf Entdeckungstour – ein idealer letzter Tag auf der Südinsel.

Wellington: Hauptstadt mit Kreativ-DNA

Nach einer Fährfahrt von ungefähr vier Stunden und anschließend 430 Kilometern auf der Straße kommen Reisende in Wellington an und stellen den Wagen in einem zentral gelegenen Parkhaus ab. Hier erwartet Mietwagenurlauber ein bunter Mix aus unterschiedlichen kulturellen Aktivitäten: Eine halbtägige Tour liefert einen guten Überblick, Filmfans besuchen vor allem die Wētā Workshop Experiences, wo Requisiten, Kostüme und Spezialeffekte aus Filmen hautnah gezeigt werden, Nachtaktive nehmen ab Dämmerung an einer Wanderung teil, auf der sie mit etwas Glück die Nationaltiere, die Kiwis, oder Moreporks (neuseeländische Eulen) in freier Wildbahn entdecken.

Taupō: Wasser, Dampf und Huka Falls

Taupō liegt etwa 370 Kilometer von Wellington entfernt. Hier erkunden Naturliebhaber die Huka Falls, an denen bis zu 220.000 Liter Wasser pro Sekunde in die Tiefe stürzen, unternehmen Kajakfahrten zu den Māori Rock Carvings auf dem Lake Taupō und fahren zum Orākei Korako Geothermal Park mit Silikatterrassen – das sind durch mineralhaltiges Thermalwasser gebildete Gesteinsstrukturen – und blubbernden, bis zu 40 Grad heißen geothermalen Pools. Badesachen und Handtuch gehören hierfür griffbereit ins Auto, denn spontane Stopps an weiteren heißen Quellen in der Region sind Pflicht.



Queenstown auf der Südinsel ist Neuseelands Adrenalinhauptstadt und bietet unter anderem Wildwasserfahrten, Panorama-Wanderungen und Tandem-Fallschirmspringen.

BILD: ADOBE STOCK

Rotorua: Māori-Kultur und Geysire

Abends ins Mitai Māori Village für Hāngi, Haka ein traditionelles Māori-Dinner mit Tanz- und Kulturvorführung oder eine Glühwürmchen-Kajaktour auf stillen Gewässern und tagsüber der Redwoods Treewalk in den Wipfeln: Rotorua zeigt nach einer einstündigen Fahrt das Herz Neuseelands. In geothermischen Gebieten gilt: ausschließlich markierten Wegen folgen, denn die empfindlichen Areale sind streng geschützt.

Auckland: City of Sails

Eine circa dreistündige Fahrt bringt Reisende nach Auckland, die größte Stadt Neuseelands. Je nach Bedingungen leuchtet das Meer bei einer Biolumineszenz-Kajaktour von Auckland aus in schimmerndem Blau, bei einer Bootstour vom Hafen lassen sich Wale und Delfine im Hauraki Gulf beobachten. Stellen Reisende das Auto am Waldrand ab, warten Ziplines und SkyWalks auf aktive Urlauberinnen und Urlauber. Tipp: Rushhour-Zeiten meiden, nahe an Fährterminals oder Cruise-Abfahrten parken und den Rest per Boot oder zu Fuß erleben - das spart Zeit und Nerven.

Cape Reinga: Wo sich zwei Meere treffen

Zum großen Finale des Neuseeland-Roadtrips fahren Mietwagen-Fans noch 420 Kilometer weiter zum Cape Reinga. Vor dieser Landzunge mit Leuchtturm trifft die Tasmansee auf den Pazifik – ein besonderer, ruhiger Abschluss einer erlebnisreichen Reise, weit im Norden. Bei einem Tagesausflug verbinden Urlauberinnen und Urlauber den Ninety Mile Beach, den Hauraki Gulf - bekannt für häufige Delfin- und Walsichtungen - und die Sanddünen von Te Pak. Achtung: Strandpassagen sind für Mietwagen meist tabu. Informierte Reisende parken direkt am Ende der Cape Reinga Road und genießen den Ausblick auf die Landschaft bei geführten Touren.

Praktische Hinweise für Mietwagenreisende

In Neuseeland herrscht Linksverkehr und auch einspurige Brücken, die „one-lane bridges“, kommen häufig vor. Daher gilt es, Vorfahrtsschilder aufmerksam zu lesen und vorausschauend zu fahren. Distanzen sagen hier übrigens wenig über die Fahrzeit aus, denn viele Strecken sind sehr kurvig. Daher planen Reisende lieber in Stunden, die das Navi angibt und addieren Pausenzeiten.

Gut vorbereitete Fahrer starten mit vollem Tank, sollte eine längere Fahrt ins Ländliche anstehen. Abseits der Städte sind Tankstellen nämlich seltener. Genauso Shops, weshalb ein kleiner Snackvorrat im Wagen nicht schadet.

Die Interisland-Fähre sollte rechtzeitig gebucht werden, besonders in Ferienzeiten. Je nach Vermieter wird das Fahrzeug mit auf die Fähre genommen oder am Terminal abgegeben und ein neues bei Ankunft in Empfang genommen. Wenn Reisende diese Regelung vorab klären und Check-in-Zeiten beachten, bleibt der Übergang zwischen den Inseln entspannt.

In Sachen Klima sind flexible Tagespläne sowie Wechselkleidung im Auto ratsam, denn das Wetter kann rasch umschwenken. Und zuletzt: Natur- und Kulturerbe wird hier mit höchstem Respekt behandelt, das ist das „Tiaki Promise“. Reisende bleiben daher auf markierten Wegen und lassen nichts als Kilometer hinter sich.



Der Te Puia Geysir in Rotorua ist einer der Besucherhotspots auf der nördlichen Insel.

BILD: ADOBE STOCK

Farbe trifft Schutz im Garten

WETTERSCHUTZ Holzobjekte lassen sich einfach dekorativ gestalten



Mit Holzobjekten in unterschiedlichen Blautönen wird ein harmonisches Gesamtbild geschaffen.

BILD: DJD/CONSOLAN/MARTIN TROJCA



Dank der Farbgestaltung ist dieser Gartenschrank nicht nur funktional, sondern wird auch zum Eyecatcher.

BILD: DJD/CONSOLAN/MARTIN TROJCA

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

Warum farbig?

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

Gestaltung mit Mehrwert

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

Kreative Designs

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

Fasten, aber ohne Krisen

GESUNDHEIT Wie der Neustart für Körper und Geist gelingt



Tees, Gemüsebrühe und eine Früchte-Nuss-Mischung sind die Grundlage während der reinen Fastentage.

BILD: DJD/VERLAG PETER JENTSCHURA

IM NORDWESTEN/DJD – Reinigung, Neustart, frische Energie – und vielleicht nebenbei ein paar überflüssige Pfunde loswerden: Das wünschen sich viele Menschen durch eine Fastenkur. Wären da nur nicht diese gefürchteten Tage, an denen Hunger, Kopfweh, Müdigkeit oder Frösteln die guten Vorsätze auf eine harte Probe stellen. Solche Fastenkrisen können auftreten, wenn sich der Körper auf die deutlich geringere Energiezufuhr und die damit verbundenen Stoffwechselveränderungen einstellt.

Mehr als nur nichts essen

Dass man unangenehme Begleiterscheinungen aber nicht einfach hinnehmen muss, ist etwa der Ansatz des neuen Ratgebers „Fasten ohne Krisen“ von Paul Düring. Der frühere Profi- und Hobbykoch beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Ernährung und Gesundheit. In seinem Buch stellt er die Jentschura-Methode vor, bei der es nicht allein um Nahrungsverzicht geht. Im Mittelpunkt steht der sogenannte „Dreisprung der Entschlackung“: lösen, neutralisieren und ausleiten. Dafür verbindet das Konzept die eigentlichen Fastentage mit einer gezielten Vor- und Nachbereitung, der Versorgung mit Vital- und Mineralstoffen sowie Bewegung, Entspannung und basischen Anwendungen wie Fuß- oder Vollbädern. Zahlreiche praktische Anleitungen begleiten durch die verschiedenen Phasen. Rezepte für eine basenüberschüssige Ernährung liefern zudem Ideen für die Tage rund um die eigentliche Kur und für die Zeit danach.

Schritt für Schritt durch die Kur

Statt abrupt mit dem Essen aufzuhören, beginnt man mit zwei Vorfastentagen, an denen bereits leichter und basisch gegessen wird. Danach folgen die eigentlichen Fastentage: Dann stehen viel Kräutertee, Gemüsebrühe und eine Früchte-Nuss-Mischung auf dem Programm. Moderate Aktivitäten wie Spaziergänge gehören ebenfalls dazu. Auch Ruhe und Entspannungsübungen bekommen Raum. So kann die Zeit zugleich eine Gelegenheit sein, aus dem gewohnten Alltag auszusteigen, zur Ruhe zu kommen und zu reflektieren: Fühle ich mich nicht nur körperlich, sondern auch geistig leichter?

Was bei kleinen Tiefs helfen kann

Für typische Beschwerden gibt es konkrete Tipps. Kopfweh kann etwa mit dem Verzicht auf Koffein oder Zucker zusammenhängen. Bewegung an der frischen Luft oder sanfte Schläfen-Akupressur können dann guttun. Wer friert, dem hilft ein warmes Bad oder Ingwer- beziehungsweise Zimttee. Bei Übelkeit wird Ingwer- oder Kamillentee empfohlen. Weitere Informationen zum Konzept gibt es unter www.p-jentschura.com. Nach der eigentlichen Kur folgen schließlich drei Aufbautage, in denen sich der Körper langsam wieder an normale Mahlzeiten gewöhnen soll.



Schwedische Kunst, Weihnachten zu genießen

REISE Festlicher Lichterglanz, lokale Weihnachtstraditionen und kulinarische Genüsse laden zur besinnlichen Adventszeit ein

MÜNCHEN/GÖTEBORG/PR – Wenn die Tage kürzer und dunkler werden, hält in Göteborg „Julmys“ Einzug: Das schwedische Lebensgefühl verbindet die Gemütlichkeit der Adventszeit mit gelebten Weihnachtstraditionen und gemeinsamen Erlebnissen. Ab Mitte November verwandeln stimmungsvolle Lichterwelten, traditionelle Weihnachtsmärkte und saisonalen Köstlichkeiten die zweitgrößte Stadt Schwedens in eine festliche Wintermetropole.

Ob bei einer Weihnachtsfika, einem leckeren Festessen oder einem ausgiebigen Spaziergang durch die beleuchteten Straßen: Göteborg lädt dazu ein, dem vorweihnachtlichen Trubel zu entfliehen und die kleinen Momente der Weihnachtszeit bewusst zu genießen.

Während das dänische „Hygge“ längst international bekannt ist, rückt mit dem schwedischen „Julmys“ ein weiteres Konzept in den Fokus, das besonders in der Vorweihnachtszeit zum bewussten Innehalten einlädt. Im Mittelpunkt stehen Entschleunigung, gemeinsame Erlebnisse und die Freude an kleinen Momenten, die in der oft hektischen Adventszeit in den Hintergrund geraten.

„Julmys steht für etwas, das im Alltag oft zu kurz kommt: weniger Stress, weniger Verpflichtungen und mehr Zeit füreinander. In Göteborg feiern wir Weihnachten auf unsere ganz eigene Art – mit viel Licht, schönen Traditionen und gemeinsamen Momenten. Wer wirklich verstehen möchte, was Julmys bedeutet, muss es selbst erleben“, erklärt Peter Grönberg, CEO von Göteborg & Co.



Weihnachtsflair im Freizeitpark Liseberg: Mit rund fünf Millionen Weihnachtslichtern, Tausenden geschmückten Tannenbäumen, traditionellen Marktständen und winterlichen Aktivitäten zählt „Christmas at Liseberg“ zu den größten Weihnachtsattraktionen Nordeuropas. BILD: HOUSE OF VISION/GÖTEBORG & CO

Von Lichterwelten bis Luciafest

Besonders eindrucksvoll präsentiert sich Göteborg zur Weihnachtszeit im Vergnügungspark Liseberg. Mit rund fünf Millionen Weihnachtslichtern, Tausenden geschmückten Tannenbäumen, traditionellen Marktständen und winterlichen Aktivitäten zählt „Christmas at Liseberg“ zu den größten Weihnachtsattraktionen Nordeuropas. Auch abseits des Vergnügungsparks lässt sich die festliche Atmosphäre der Stadt auf besondere Weise erleben: Eine Fahrt mit dem weihnachtlich geschmückten Ausflugsboot Julpaddan führt durch die beleuchteten Kanäle und entlang der Uferpromenaden Göteborgs. Wer es etwas besinnlicher mag, kann bei einer traditionellen Weihnachtsfika auf dem Weihnachtsmarkt von Gunnebo House and Gardens in historischer Kulisse schwedische Gemütlichkeit genießen.

Ein fester Bestandteil der schwedischen Weihnachtszeit ist zudem das Luciafest am 13. Dezember. Mit Kerzen, traditionellen Liedern und weißen Gewändern bringen die Lucia-Prozessionen Licht in die dunkle Jahreszeit und stehen sinnbildlich für Gemeinschaft und Zusammenhalt. Rund um das populäre Lucia-Fest am 13. Dezember finden in Göteborg vom 11. bis 14. Dezember zahlreiche Konzerte statt, bei denen Besucher die beliebte schwedische Tradition erleben können.

Kulinarische Winterfreuden

Auch kulinarisch hat Göteborg zur Weihnachtszeit einiges zu bieten. Neben der traditionellen Fika mit Kaffee und schwedischem Gebäck gehört das sogenannte Julbord zu den beliebtesten Weihnachtsbräuchen des Landes. Das festliche Buffet vereint zahlreiche schwedische Spezialitäten wie eingelegten Hering, Graved Lachs, Köttbullar und den traditionellen Weihnachtsschinken Julskinka und erhält in Göteborg durch die Nähe zum Meer eine besondere Note: Fisch und Meeresfrüchte aus der Region bereichern die ursprünglichen Weihnachtsgerichte.

Ein außergewöhnliches kulinarisches Erlebnis erwartet Besucher in diesem Winter im Karlatornet. Das mit 246 Metern höchste Gebäude der nordischen Länder bietet nicht nur einen eindrucksvollen Panoramablick über Göteborg, sondern lädt gleichzeitig auch in die weltweit höchstgelegene Kulisse ein, um ein festliches Julbord zu genießen. Auch das historische Dicksonska Palatset lädt zu einem besonderen Weihnachtserlebnis ein: Hier interpretiert der renommierte Küchenchef Gustav Trägårdh das traditionelle Julbord mit Spezialitäten der schwedischen Westküste.

Mehr Informationen zu Götenborg: www.goteborg.com/de



Mood Lucia-Feier im Karlatornet: Ein fester Bestandteil der schwedischen Weihnachtszeit ist das Luciafest am 13. Dezember. BILD: CHRISTOFFER MATTSON

maschal
MEINE MÖBELSTADT
SHOPPING ZU MITARBEITERKONDITIONEN
PERSONALKAUF
10% AUF ALLE MÖBEL* AUCH AUF REDUZIERTE!
*Ausgenommen Interliving, Roomio, Culineo, Stressless und Kiba-Möbel
- 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