www.friebo.de | Telefon 04451/9119-0 | 31 . Jahrgang | Nummer 21 | 30.05.2026

# Friesländer Bote

Partner vom Nordwest SONNTAGSBLATT

# Kultur, Spiel und Spaß in der Region

**VERANSTALTUNGEN** Auch in dieser Woche gibt es viele interessante Angebote für Kinder und Erwachsene

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



In der Open-Air-Konzertreihe „Mittwochs am Pumpwerk“ steht am 3. Juni ab 18 Uhr die Band „4Live“ auf der Bühne. BILD: PR/4LIVE

## FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

**Samstag, 30. Mai, 20 Uhr, Wilhelmshaven:** 29. A-cappella-Festival mit „CantaMare“ und „Vode“ – Doppelchor Konzert, Kulturzentrum Pumpwerk, Banter Deich 1a

**Sonntag, 31. Mai, 14 Uhr, Wilhelmshaven:** Familienfest der vier Familienzentren auf dem Parkplatz am Jadestadion/Sportforum, Friedenstraße

**Sonntag, 31. Mai, 11 Uhr, Wilhelmshaven:** SPAR + BAU Sonntagskonzert im Musikpavillon im Kurpark mit Simone Höfker und Alex Chilla, Eintritt frei

**Sonntag, 31. Mai, 16 Uhr, Jever:** „Lilly und die Kängurus“ (FSK 0) im Kino im LOK Kulturzentrum Jever, Moorweg 2

**Mittwoch, 3. Juni, 18 Uhr, Wilhelmshaven:** Mittwochs am Pumpwerk, Open-Air-Konzert mit „4Live“, Kulturzentrum Pumpwerk, Banter Deich 1a

**Donnerstag, 4. Juni, 13 Uhr, Varel:** Zirkus-Schnupperkurs mit Wiebke Ballonia im Weltnaturerbeportal Dangast, Edo-Wiemken-Str. 61; Kosten: 10 Euro pro Person; Anmeldung unter Tel. 04451/9114-0 oder info@dangast.de

**Freitag, 5. Juni, bis Sonntag, 7. Juni, Jever:** Jahrmarkt in Jever im Innenstadtbereich rund um den Alten Markt; Freitag und Samstag ab 14 Uhr geöffnet, am Sonntag ab 13 Uhr

## WESERMARSCH

**Samstag, 30. Mai, 14 Uhr, Elsfleth:** Familienfest im Museumsgarten mit Unterhaltung, Spielstationen und mehr, Weserstraße 14

**Samstag, 30. Mai, 15 Uhr, Butjadingen-Eckwarderhörne:** Besichtigung des Oberfeuers Preußeneck, Zum Leuchtfeuer

**Samstag, 30. Mai, 17 bis 18 Uhr, Butjadingen-Eckwarderhörne:** Watt 4 Kids- Kinderwattwanderung mit Nationalparkführer Matthias Schulz für Kids und Minikids (und ihre Eltern oder Großeltern), Treffpunkt: Wattführerhäuschen Eckwarderhörne, Zum Leuchtfeuer 118

## OLDENBURG

**Samstag, 30. Mai, 10 Uhr:** 5. Oldenburger Sportsommer mit unterhaltsamen Rahmenprogramm, Mitmachaktionen und Vorführungen auf dem Schlossplatz

**Samstag, 30. Mai, 16 Uhr:** „Tuschebilder mit Pflanzenteilen – Kunst aus der Natur“ – Workshop für jedes Alter im Landesmuseum Kunst und Kultur, Damm 1; Kosten: 8 Euro

**Sonntag, 31. Mai, 11 Uhr:** „Bioblitz – die Biodiversität des Botanischen Gartens in einem Moment“ – Führung im Botanischen Garten, Philosophenweg 39/41; Kosten: 4 Euro

**Sonntag, 31. Mai, 11 Uhr:** Schlossfloh – Trödelmarkt auf dem Schlossplatz

## AMMERLAND

**Samstag, 30. Mai, 13 Uhr, Westerstede:** „Die Olchis – Willkommen in Schmuddelfing“ (FSK 0) – Familienkino im Güterschuppen, Am Bahnhof 1

**Sonntag, 31. Mai, 11 Uhr, Rastede:** Rasteder Familiensonntag mit Sommergarten, verkaufsoffenem Sonntag, Kleidertausch, Kinderflohmarkt und mehr auf dem Kögel-Willms-Platz

**Sonntag, 31. Mai, 11 Uhr, Edewecht:** Edewechter Marktpartie mit Kinderprogramm, Kunst- und Handwerkermarkt sowie einer Flohmarktmeile rund um den Marktplatz, Rathausstraße 7

## OSTFRIESLAND

**Sonntag, 31. Mai, 10 Uhr, Werdum:** Haustierparkfest Werdum, Gastriege 35

**Sonntag, 31. Mai, 13 Uhr, Aurich:** Familientag im Jugend- und Familienzentrum Aurich, Jahnstraße 2/Breiter Weg 24; Eintritt frei

**Sonntag, 31. Mai, 13 Uhr, Aurich:** Blaulichttag mit Feuerwehr, Polizei, THW, Rettungsdienst und mehr am Pferdemarkt 5

**Sonntag, 31. Mai, 15 Uhr, Norden:** „In 80 Tagen um die Welt“ (FSK 0) – Kinderkino in der KVHS Aurich-Norden, Standort Norden, Uffenstraße 1; Preis: 5 Euro

**Donnerstag, 4. Juni, bis Sonntag, 7. Juni, Wittmund:** Drachenfest mit Showfliegen, Bastelaktionen und mehr am Strand Harlesiel

**Freitag, 5. Juni, bis Sonntag, 7. Juni, Leer:** 6. Ostfriesischer Lekkermarkt mit Streetfood, Kleinkunst, Kinderprogramm und verkaufsoffenem Sonntag am Denkmalplatz und in der Altstadt; Freitag ab 17 Uhr, Samstag ab 10 Uhr, Sonntag ab 12 Uhr

**Freitag, 5. Juni, 10 Uhr, Bensersiel:** Kindertag in der Nordseearena Bensersiel, Am Strand 8

**Freitag, 5. Juni, bis Sonntag, 7. Juni, Moormerland:** Feuerwehrfest Hatshausen beim Feuerwehrhaus, Hatshauser Str. 12; Sonntag Kindernachmittag mit Hüpfburg, Kinderschminken und Kinderfeuerwehr-Disco ab 14 Uhr

## LANDKREIS OLDENBURG

**Sonntag, 31. Mai, 10 bis 11.30 Uhr, Ganderkesee:** Vogelstimmen lernen, Spaziergang mit Jochen Westermann durch den Garten am Umweltzentrum, Holler Weg 35, Tel.: 04223-95056

**Dienstag, 2. Juni, 19.30 Uhr, Hude:** „Literatur in der Remise“, Remise im Klosterbezirk, Von-Witzleben-Allee 3

**Freitag, 5. Juni, bis Sonntag, 7. Juni, Wardenburg:** Sommergefühl – City-Live-Party auf dem LzO Platz Wardenburg; Auftritt von „Die Blindfische“ am Sonntag ab 16 Uhr

Weitere Termine unter: **www.nwzonline.de/termine**

Friesisches Bauernhaus
30.5. - 15.6.
Mo - Sa. | 12 - 15.30 Uhr
19,90 € pro Person
SPARGEL BUFFET
gerne mit Anmeldung: 04456-9880
maschal MEINE MÖBELSTADT

Elektro Inside
Hausgeräteservice
Lohstraße 5 • 26316 Varel
Tel.: 0 44 51 / 50 88

Immobilien Carsten Grimm
0 44 51 - 12 40 100
www.makler-varel.de

Ich verlor meine Erinnerungen mit 82.
Mia mit 9.
Demenz kennt jeder. Kinderdemenz nicht.
DZI Spenden-Siegel
NCL-Stiftung Für eine Zukunft ohne Kinderdemenz



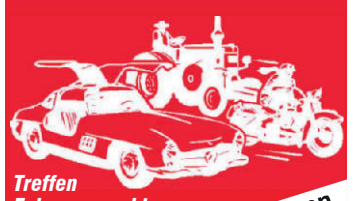


Denis Schmick
Immobilienberater
Tel.: 0441 230 7334
Mobil: 01520 8961088
denis.schmick@lzo.com


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

43. Internationaler BOCKHORNER Oldtimermarkt
A 29 Oldenburg-Wilhelmshaven
12. JUNI – 14. JUNI
Freitag nur mit 3-Tage-Ticket

Treffen Fahrzeugmarkt Ersatzteilmarkt
über 6000 Oldtimer kommen
RALLYE Sonntag Start: 9.30 Uhr
Info 04453 - 7 333 · Fax 72 888
www.Bockhorner-Oldtimermarkt.de


KIA CEED SW ULTIMATE 1.0T 74 kW
EZ 02/2026, 1.001 km, DCT7, adap. GRA, LED, abnehmb. AHK, Keyless Go, JBL Sound, Kamera, Full Link, Winterpak., u.v.m. UPE 35.040,- €
24,5% gespart
Aktionspreis 26.450,– € MwSt. ausweisbar


KIA EV4 GT-LINE 81.4 kWh 150 kW
EZ 09/2025, 8.888 km, adap. GRA, LED, el. Heckklappe, 360° Kamera, Panoramad., bidirekt. Laden, Standhzg., u.v.m. UPE 55.880,- €
18,7% gespart
Aktionspreis 45.450,– € MwSt. ausweisbar

SEAT CUPRA KIA MITSUBISHI MOTORS Das WeltAuto. Zertifizierte Gebrauchtwagen star
AUTOHAUS PENNING
Autohaus Claas Penning GmbH
Westersteder Straße 6 – 14a
26340 Zetel-Neuenburg
Tel.: 04452-91200
www.autohaus-penning.de

WEGEN SORTIMENTSWECHSEL
bis zu 30% auf Esszimmermöbel
Vieles ab Lager sofort verfügbar!

Zum Beispiel POLSTERSTUHL in Microfaser
statt 138.- nur 98.- Abholpreis

Zum Beispiel BAUMKANTENTISCH
• Tischplatte aus Massivholz
• massives Kufengestell aus Metall
statt 499.- nur 349.- Abholpreis
Helmut Neumann Einrichtungsstudio
Hilgenholter Straße 49 • 26345 Bockhorn
04453 9570048 • neumann@hn-einrichtungsstudio.de
Geöffnet: Di. - Fr. 9.00 -18.00 Uhr, Sa. 9.00 - 14.00 Uhr
Helmut Neumann EINRICHTUNGSSTUDIO
ENTSPANNT SITZEN. ERHOLSAM SCHLAFEN.

Unsere Angebote der Woche - Exklusiv nur für Sie!
Ford Kuga ST-Line Plug-In Hybrid
2,5 l PHEV, 165 KW / 225 PS, EZ 05/2021, 48.790 km, Frozen White Metallic, Klimaautomatik, Park-Pilot-System vorne und hinten, Tagfahrlicht, Regensensor, Tempomat, Sitzheizung, beheizbare Frontscheibe, LM-Felgen, Zentralverriegelung, el. Fensterheber, Apple Car Play / Android Auto, Navi, u.v.m.
25.980,00 €
Ford Kuga ST-Line X Plug-In Hybrid
2,5 l PHEV, 165 KW / 225 PS, EZ 12/2022, 90.597 km, Frost-Weiß, Klimaautomatik, Park-Pilot-System vorne und hinten, Rückfahrkamera, LED-Tagfahrlicht, Regensensor, Sitzheizung, LM-Felgen, beheizbare Frontscheibe, Apple Car Play/Android Auto, Spurhalteassistent, u.v.m.
21.980,00 €
Ford Puma Titanium
1,0 l EcoBoost, 92 KW / 125 PS, EZ 06/2022, 21.517 km, Magnetic-Grau Metallic, Klimaautomatik, Park-Pilot-System hinten, Tagfahrlicht, Sitzheizung, RDKS, LM-Felgen, Müdigkeitswarner, Lichtsensor, Apple CarPlay / Android Auto, Lenkrad beheizbar, Heckklappe elektrisch, u.v.m.
19.980,00 €
AUTOHAUS Tönjes
Neuenburg - Varel - Wittmund

# Die neue süße Versuchung ohne Bohne

**GENUSS** Kakaofreie Schokolade: Das Angebot an alternativen Produkten wächst

**IM NORDWESTEN** – Schokolade ist die beliebteste Süßigkeit der Deutschen: ob in Tafelform, als Pralinen, in Pulverform zur Herstellung von Getränken oder zum Backen. Der Pro-Kopf-Verzehr liegt hierzulande bei jährlich rund elf Kilogramm. Nach der Verordnung über Kakao- und Schokoladenerzeugnisse besteht Schokolade aus Kakaoerzeugnissen (Kakaobutter und/oder Kakaotrockenmasse in bestimmten Mindestanteilen) und Zuckerarten.

Von daher ist klar, ein Produkt, das aussieht wie Schokolade, verwendet wird wie Schokolade und auch annähernd so schmeckt, aber keinen Kakao enthält, ist keine Schokolade. Es ist eine kakaofreie Schokoladenalternative. Auf der Internationalen Süßwarenmesse in Köln 2026 waren kakaofreie Schokoladenalternativen ein zentrales Innovationsthema. Inzwischen sind über 120 Produkte in 10 Ländern im Markt vertreten. Dabei umfasst das Portfolio sowohl Eigenmarken des Handels als auch namhafte Markenhersteller. Es gibt Tafel- und Riegelware, die Produkte werden aber auch als Zutat, etwa in Müslis oder Keksen verwendet.



Es gibt inzwischen viele kakaofreie Schokoladenalternativen, die als Tafel- und Riegelware, aber auch als Zutat, etwa in Müslis oder Keksen verwendet werden. BILD: PIXABAY

Ausgangsrohstoffe für die Schokoladenalternativen sind zum Beispiel gemahlene Sonnenblumen- oder Traubenkerne. Das Herstellungsverfahren ist im Prinzip ähnlich wie bei der Kakaobohne: die Kerne werden fermentiert, geröstet und anschließend conchiert; das ist der wichtigste Produktionsschritt in der Schokoladenherstellung.
Beim Conchieren werden die Kakao- und Zuckerpartikel immer feiner gemahlen und homogenisiert. Dieser Prozess sorgt für eine glatte Textur, denn die Partikel sind am Ende nur noch mikroskopisch klein und die Schokolade erhält dadurch ihren typischen Schmelz. Durch die ständige Bewegung und die Hitze in der Conche werden die flüchtigen Aromen des Kakaos freigesetzt, Wasser und unerwünschte flüchtige Bestandteile ausgetrieben. So entwickelt die Schokolade in dieser Phase auch ihre Geschmacksnuancen.

Optisch ist die kakaofreie Alternative kaum vom Original zu unterscheiden. Ob Aroma und Mundgefühl an eine gute Schokolade heranreichen, ist individuelle Geschmackssache. Preislich gibt es nach Beobachtungen der Verbraucherzentrale Hamburg keine Unterschiede. Und die Ökobilanz? Nach Herstellerangaben ist der $CO_2$-Fußabdruck deutlich geringer und die Herstellung beansprucht erheblich weniger Land und Wasser als der Kakaoanbau.

Ganz so neu ist die Idee einer kakaofreien Schokoladenalternative allerdings nicht: Carob ist das süß schmeckende, leicht herbe Fruchtfleisch von Schoten des Johannisbrotbaums. Während die Samen für die Herstellung des Verdickungsmittels und Stabilisators Johannisbrotkernmehl (E 410) verwendet werden, dient das Fruchtfleisch als Kakaoalternative. Hierfür wird es getrocknet, geröstet und anschließend gemahlen. Die Carob-Produkte sind etwa seit den 1970er-Jahren vor allem im Naturkost- und Biohandel erhältlich.

## Stellenmarkt

LANDKREIS FRIESLAND

Wir suchen Sie als

**Sachbearbeiter (m/w/d) im Jobcenter in der Leistungsgewährung nach SGB II**
– EG 9a TVöD –

**Pädagogische Fachkraft, z. B. Erzieher (m/w/d) als Gruppenleitung in der Kindertagesstätte Glarumer Mäuseland**
– EG S 9 TVöD –

**Mensakraft an der Oberschule Varel**
– EG 1 TVöD –

**Technischen Sachbearbeiter (m/w/d) im Gebäudemanagement, Fachgebiet Heizung - Lüftung - Sanitär**
– EG 9a TVöD –

**Elektrofachkraft für Prüftätigkeiten nach DGUV V3**
– EG 5 TVöD –

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

**Die Gemeinde Zetel sucht:**

Verwaltungsfachangestellte/r sowie Sachbearbeiter/in (m/w/d) für den Fachbereich Ordnung und Finanzen

Kaufmann/-frau für Tourismus (m/w/d) für den Fachbereich Hauptamt, Bauplanung

Straßenwärter/in oder Straßenbauer/in sowie Tiefbauhelfer/in (m/w/d) für den Baubetriebshof Zetel

Wir bieten Ihnen:

- 30 Urlaubstage
- Dienstradleasing
- exklusive Sportangebote (Hansefit)
- betriebliche Altersversorgung
- regelmäßige Fortbildungsmöglichkeiten
- und vieles mehr

Die genauen Stellenausschreibungen sind auf unserer Homepage www.zetel.de unter der Rubrik „Gemeinde & Information → Stellenausschreibungen“ ersichtlich.

Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer

### Stellengesuche

**Suche Putzstelle für** nachmittags in Varel oder Jaderberg, 17 €/Std. ☎ 0177/9567506

### Dienstleistungen

**A&H Entrümpelung,** Entsorgung ☎ 0173/9025808

### Mitteilungen

**Wir möchten unseren** abwechslungsreichen Bio-Garten mit jüngeren Liebhabern teilen. ☎ 04452/8757

### Handwerkliche Arbeiten

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

### 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

### Suche Immobilien zum Kauf

**Kleine Familie sucht Haus in Varel.** Wir, ein Ehepaar mit Tochter, suchen ein Haus mit Garten zum Kauf bis 200.000 €, gerne auch sanierungsbedürftig. Wir freuen uns über jedes Angebot von Privat, Finanzierung ist gesichert.☎ 0176-41723915.

### 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

### Gesundheit, Wellness und Esoterik

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

### Flohmärkte

**Pension Onken macht Hof-Flohmarkt,** 30./31.5.26 und weitere Termine, 11.00 - 15.00 Uhr. Steinhauser Str. 51, Bockhorn. ☎ 0176-24655979.

**20. Straßenflohmarkt am 21.6.** von 10-15 Uhr in Bockhorn, Fuchskuhle/Wieselgraben, keine gew. Hdl., Standgeb. 1€ pro m., Anmeldung unter ☎ 04453-2156.

Helfen Sie Menschen in Not mit Ihrer **Testamentsspende**

Bestellen Sie unseren **kostenlosen Ratgeber** mit Informationen und Anregungen zur Testamentsgestaltung.

**Gern überlege ich mit Ihnen gemeinsam, wie Sie über Ihr Leben hinaus Hoffnung schenken können.**

Deutsches Rotes Kreuz

**Ihre Ansprechpartnerin:**
Antje Brack

Für weitere Informationen: drk.de/testamentspende



# So wird der Garten zum Urlaubsparadies

**FREIZEIT** Entspannung von Anfang an – ganz ohne Stau, Stress oder komplizierte Reiseplanung

**IM NORDWESTEN**/CMF – Gibt es einen Urlaubsort, den man ohne Anreise erreicht? Der keine Buchung erfordert, das Kofferpacken überflüssig macht? Und in dem man das Zimmer mit Meerblick nicht extra bezahlen muss? Den gibt es. Er nennt sich „Südsee daheim“. Wer einen Swimmingpool im Garten hat, braucht sich nicht mit vielen anderen in den Flieger zu setzen, um sein Erholungsparadies zu erreichen. Die private Oase liegt direkt vor der eigenen Haustür und wartet darauf, entdeckt zu werden.



Ein Swimming Pool bietet Abkühlung und Spaß – aber auch der Wert der Immobilie wird gesteigert. BILD: TMN

## Erholung von Anfang an

Hier heißt es: Entspannung von Anfang an, ganz ohne Stau, Stress oder komplizierte Reiseplanung. Während andere erst ihr Erholungsparadies erreichen müssen und dabei mühsam Gepäck und Familie organisieren, ist der Poolbesitzer schon längst da. Der „örtliche Ozean“ kann darüber hinaus wesentlich länger genutzt werden, als eine zweiwöchige Reise in die Ferne dauert. Poolsaison ist hierzulande in der Regel von Mai bis September – je nach Ausstattung und Beheizungssystem kann sie aber sogar noch ausgeweitet werden, sodass man fast das ganze Jahr über Badevergnügen genießen kann. Tagsüber lädt der Pool zum Schwimmen oder zur Abkühlung ein, abends verwandelt er sich – beleuchtet und stimmungsvoll dekoriert – in einen echten Hingucker und bietet Wellness für alle Sinne. Auf diese Art kann jeder Urlaubstag individuell gestaltet werden, ganz nach persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen.

## Für Jung und Alt geeignet

Ein Pool hat für jede Generation etwas zu bieten. Mit dem passenden Zubehör wie Gegenstromanlage, Schwalldusche oder Rutsche lässt sich der Pool zielgruppenspezifisch aufwerten – ob sportliche Aktivitäten, Wasserspiele oder einfaches Relaxen, alles ist möglich. Aber ein Pool bietet mehr als Sport und Entspannung. Eine Analyse des Immobilienportals immowelt kommt zu dem Ergebnis, dass ein Swimmingpool den Wert eines Hauses um rund 13 Prozent erhöht. Wer langfristig denkt, investiert also nicht nur in sein Wohlbefinden, sondern auch in seine Immobilie. Da die Poolbranche neben den klassischen Schwimmbecken auch kleine Varianten wie Minipools, Swim Spas und Whirlpools anbietet, sind Home-Holidays am Wasser sogar in kleinen Gärten oder auf der Terrasse möglich. Für Familien, Paare oder Alleinreisende – der Pool passt sich individuell den Anforderungen und Platzverhältnissen an und gestaltet die Freizeit bunt und abwechslungsreich.

## Umweltschonend urlauben

Wer aufs Fliegen verzichtet, zeigt sich umweltbewusst und sollte auch beim Urlaubsparadies im eigenen Garten darauf achten, nicht unnötig Energie zu verschwenden. So gehört heute eine Abdeckung auf jeden Pool. Sie sorgt dafür, dass der Energiebedarf um bis zu 80 Prozent sinkt und das Wasser länger warm bleibt – ganz ohne hohe Heizkosten. Zeitgemäßes Zubehör zur Beheizung wie Wärmepumpen und Solarabsorber können einen weiteren Beitrag zum ressourcenschonenden Poolbetrieb leisten und ermöglichen nachhaltiges Urlaubsvergnügen direkt zuhause. Mit einem Pool im eigenen Garten erlebt man die schönsten Tage nicht nur komfortabel und flexibel, sondern auch ökologisch verantwortungsvoll und unabhängig von Reisebeschränkungen oder Flugpreisen.

So wird die „Südsee daheim“ zur perfekten Alternative: Erholsam, individuell, wertsteigernd und klimafreundlich.




# Eine endlos lange Blütenvielfalt

**GESTALTUNG** Dauerblühende Stauden bringen Farbe in den Sommer

VON JANINE SCHULZE

**IM NORDWESTEN** – Wer träumt nicht von Beeten, den gesamten Simmer über immerzu in leuchtenden Farben schwelgen? Einjährige Sommerblumen wie Geranien und Petunien liefern zwar viel Farbe, sind aber nach einer Saison verloren. Dauerblühende, winterharte Stauden bieten hier echten Mehrwert: Sie schenken allen Hobbygärtnerinnen und -gärtnern eine lange Saison voller Blüten und locken Bienen, Schmetterlinge und andere Nützlinge an. Schon im Frühjahr beginnt die ideale Pflanzzeit, um neue Beete anzulegen oder bestehende Rabatten durch robuste Dauerblüher zu ergänzen. Die Auswahl ist überraschend groß und für fast jeden Standort gibt es passende Arten.

## Mädchenauge und andere Stars

Ein Dauerbrenner im Beet ist das Großblütige Mädchenauge (Coreopsis grandiflora), insbesondere die Sorte ‘Early Sunrise’. Während sie von Juni bis November unermüdlich in kräftigem Gelb blüht, empfiehlt sie sich für sonnige Standorte mit humusreichem Boden. Besonders als Schnittblume wird sie im Sommer geschätzt. Ihre Blüten halten sich lange, sofern regelmäßig abgeblühte Köpfe entfernt werden. Auch die Prachtkerze (Gaura lindheimeri) überzeugt: Ihre filigranen weißen Blütentrauben tanzen bis in den Herbst hinein im Beet. Sie bevorzugt sonnige, trockene und sandige Böden und erreicht eine Höhe von bis zu einem Meter. Die Prachtkerze versamt sich stark und sollte im Frühling gepflanzt werden, damit bis zum Winter ausreichend einwurzeln kann.



Das Großblütige Mädchenauge beeindruckt mit ihrer leuchtend gelben Farbe. BILD: MERVE MESE/PEXELS

## Vom Halbschatten bis zur sonnigen Mitte

Ein weiteres Highlight sind die Duftnesseln (Agastache), etwa die Sorte ‘Linda’, die mit violetten Blüten an dunkelroten Kelchen von Juli bis Oktober begeistert. Sie kommt mit wenig Pflege aus, wächst selbst auf trockenen Böden, mag volle Sonne und zieht Schmetterlinge an. Im Halbschatten setzen Sterndolde (Astrantia major) und die Wald-Aster ‘Tradescant’ nachhaltige Akzente und blühen mehrere Monate. Beide mögen einen frischen Boden, die Wald-Aster kommt sogar mit Trockenheit zurecht und bedeckt zuverlässig Flächen vor Gehölzen. Zu den schattentoleranten Dauerblühern gehören etwa Wiesenraute (Thalictrum delavayi) mit ihren feinen weißen Blüten sowie der Sibirische Storchschnabel (Geranium wlassovianum) und der Bergwald-Storchschnabel (Geranium nodosum). Besonders erfreulich: Viele dieser Stauden bieten zudem schöne Herbstfärbungen.

## Remontierende Stauden

Einige Stauden wie Spornblume (Centranthus ruber), Steppen-Salbei (Salvia nemorosa), Rittersporn (Delphinium-Sorten) oder Schafgarbe (Achillea-Sorten) legen nach der ersten Blütenphase eine Pause ein, können aber durch bodennahen Rückschnitt zu einer zweiten Blütezeit animiert werden. Auch wenn diese Nachblüte nicht so üppig ausfällt wie die erste, verlängert sie das Farberlebnis im Beet erheblich. Entscheidend für einen dauerhaften Blütenteppich: Die richtige Auswahl für den Standort, die Kombination verschiedener Stauden und ein wenig Pflege – wie das regelmäßige Entfernen verwelkter Knospen.

## Farben für den ganzen Sommer

Neben genannten Klassikern gibt es zahlreiche weitere Stauden für dauerhafte Blütenpracht. Zum Beispiel der Kaukasus-Gamander (Teucrium hircanicum), der Purpur-Witwenblume (Knautia macedonica), das Spanische Gänseblümchen (Erigeron karvinskianus) und der Moorabbiss ‘Frosted Pearls’ (Succisella inflexa). Auch Armenischer Storchschnabel ‘Patricia’ und Schnecken-Knöterich ‘Superbum’ sind ausbreitungsfreudig und ideal für frisch-feuchte Standorte. Die Vielfalt der Formen und Farben gibt Gelegenheit, Beete Ton-in-Ton oder als bunte Mischung zu gestalten. Einige Stauden wie die Spornblume besiedeln sogar Mauerritzen und Pflasterfugen.

## Das Blühen steuern

Um die Blütezeit gezielt zu verlängern, empfiehlt es sich, verwelkte Blüten regelmäßig abzuzupfen und abgeblühte Stauden bodennah zurückzuschneiden. Nachdüngen und regelmäßiges Wässern fördern einen neuen Austrieb. Besonders Katzenminzen, Rittersporn, Schafgarbe, Astern und Phlox profitieren davon. Bei Stauden, die in Etappen blühen, verhindert das Entfernen von Triebspitzen die Samenbildung und sorgt für neue Knospen. Wer die vertrockneten Pflanzenteile über den Winter stehen lässt, schafft zudem einen Lebensraum für Insekten. Der Rückschnitt erfolgt am besten erst im Frühling vor dem Neuaustrieb.

## Verwendungsmöglichkeiten

Dauerblühende Stauden sind nicht nur robust, sondern geben als Ensemble im Vorgarten, an der Terrasse oder im Inselbeet auf dem Rasen bleibende Blickfänge ab. Mit gezielter Auswahl und geschickter Kombination entsteht ein Garten, der von Mai bis Oktober farbenfroh und lebendig bleibt, ohne aufwändige Pflege zu benötigen. Gerade bei Neuanlagen lohnt sich eine Mischung aus langblühenden Stauden und remontierenden Arten, um leuchtende Highlights über den ganzen Sommer zu schaffen.





Ein Pilgerweg führt auf die Spuren der berühmten Äbtissin und Heilerin Hildegard von Bingen. Viele Stationen ihres Lebens liegen auf der Strecke, so etwa das Kloster Sponheim, wo sie den Kontakt zur Kirche fand und acht Jahre weilte. BILD: TIMO VOLZ / NAHELAND-TOURISTIK GMBH



Die Kirche St. Johannisberg liegt auf dem 137 Kilometer langen Pilgerweg Hildegard von Bingen im Naheland. Er ist der berühmten Heilerin und Äbtissin gewidmet. BILD: TIMO VOLZ / NAHELAND-TOURISTIK GMBH

# Auf den Spuren der Äbtissin

**REISE** Der „Hildegard von Bingen Pilgerwanderweg“ folgt dem Leben der Universalgelehrten



Das Kloster Disibodenberg bei Staudernheim an der Nahe war die wichtigste Station im Leben der berühmten Äbtissin Hildegard von Bingen. Hier lebte sie 40 Jahre lang – von 1112 bis 1152. BILD: TIMO VOLZ / NAHELAND-TOURISTIK GMBH

**KOBLENZ**/PR – Vor 20 Jahren veröffentlichte Hape Kerkeling sein Buch „Ich bin dann mal weg“ und löste damit einen Pilger-Boom aus. Wer auf spirituellen Wegen unterwegs sein will, muss aber nicht bis Santiago de Compostela gehen. Auch in Rheinland-Pfalz gibt es viele Wanderrouten, die zu Klöstern und anderen Orten der Besinnung führen. In der Region Hunsrück-Nahe etwa kann man dem Lebensweg der Hildegard von Bingen folgen.

Sie ist eine Persönlichkeit, die bis heute die Menschen fasziniert. Die Universalgelehrte war eine der bedeutendsten Frauen des Mittelalters, gründete Klöster, komponierte Musik und schrieb theologische, botanische und medizinische Werke. Ihrem außergewöhnlichen Leben können Wanderer auf dem „Hildegard von Bingen Pilgerwanderweg“ folgen. Er verläuft auf rund 135 Kilometern von Idar-Oberstein bis nach Bingen am Rhein.

Der Pilgerweg führt mit zehn Etappen durch die Landschaft entlang der Nahe, in die Geschichte der Region, zu kulturellen Entdeckungen und spirituellen Orten. An mehreren Stationen geben Informationstafeln Einblicke in das Wirken der berühmten Persönlichkeit. Sie laden Wanderer außerdem dazu ein, sich nicht nur mit ihrer Zeit, sondern auch mit sich selbst auseinanderzusetzen.

## Disibodenberg als mystischer Ort

Der Weg beginnt in Idar-Oberstein und führt zunächst zum Dorf Niederhosenbach, das als Geburtsort Hildegards gilt. Weiter geht es Richtung Osten, wo die Pilger am Ende der vierten Etappe die Klosterruine Disibodenberg erreichen, einen besonderen Kraftort mit mystischer Atmosphäre. 1112 trat Hildegard von Bingen in das Kloster ein und lebte dort fast vier Jahrzehnte lang. Zu den bedeutenden Stationen zählt außerdem Sponheim mit seiner Klosterkirche auf der sechsten Etappe des Wegs: Auf Burg Sponheim verbrachte Hildegard einen Teil ihrer Kindheit unter der Obhut ihrer Lehrerin Jutta von Sponheim.

Am Ende des Pilgerwegs erreichen die Wanderer Bingen am Rhein, wo Hildegard von Bingen 1150 das Kloster Rupertsberg gegründet hat. Daran erinnert der Rupertsberger Gewölbekeller, der auf dem Gelände des einstigen Klosters liegt und ein Ort der Einkehr ist, an dem sich Besucher auch informieren können. Zu den weiteren Höhepunkten zählen die Wallfahrtskirche St. Hildegard sowie die Benediktinerinnenabtei St. Hildegard in Rüdesheim-Eibingen, in der bis heute ihr spirituelles Erbe gelebt wird.

## Hildegard-von-Bingen-Festival in Bad Kreuznach

Der Pilgerweg verläuft unweit von Bad Kreuznach, wo man sich am 15. August der Äbtissin auf besondere Weise nähern kann: Zum ersten Mal wird dort das Hildegard-von-Bingen-Festival gefeiert mit einem Mitmach- und Entdeckertag im Kurpark.

Gäste können auf diesem Festival bei vielen Veranstaltungen und an Ständen in die Welt der Naturkundlerin und Visionärin eintauchen. Im Mittelpunkt steht dabei der ganzheitliche Blick auf Mensch und Natur, der Hildegard von Bingen bis heute auch so populär macht.

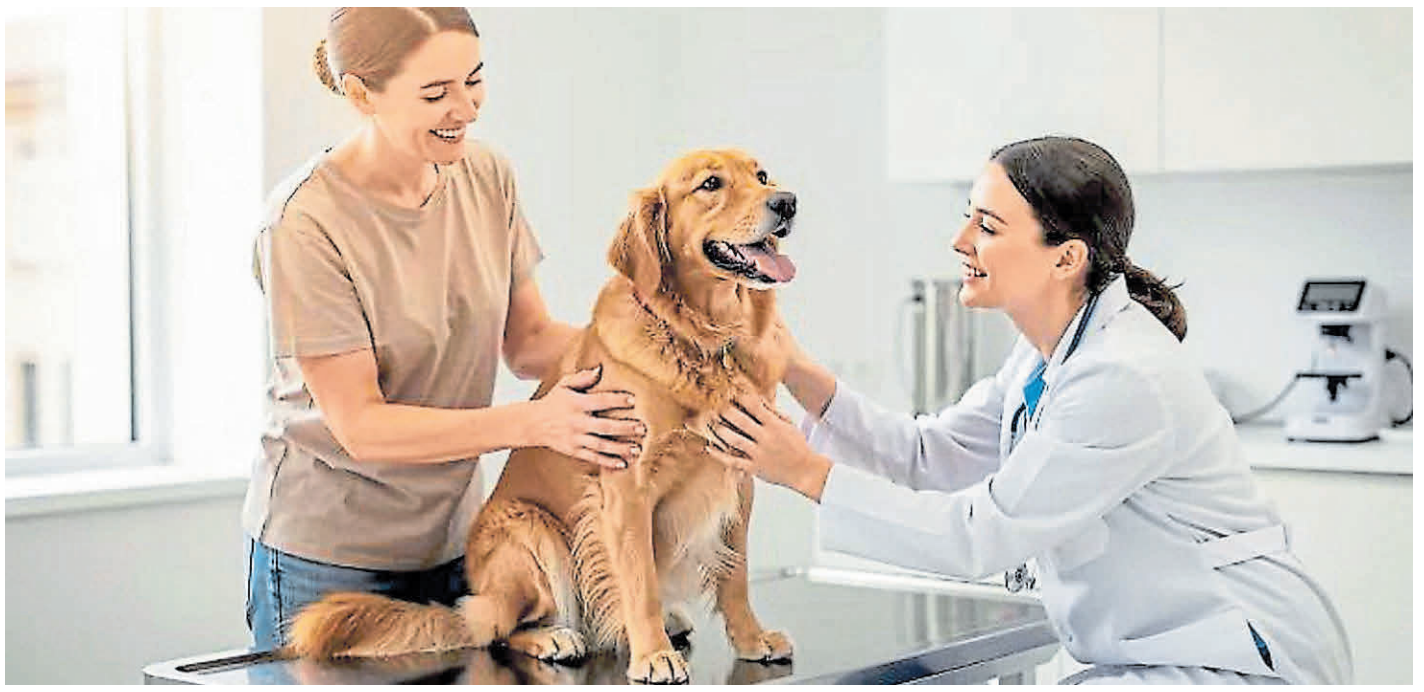
Weitere Informationen zur Region Hunsrück-Nahe gibt es online unter der Website www.rlp-tourismus.de/hunsrueck-nahe

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



# So senken Tierbesitzer ihre Tierarztkosten

**TIERE** Wie Hundebesitzer Behandlungskosten im Griff behalten – Tipps von Versicherung bis Vorsorge



Auch bei der Auswahl des Tierarztes besteht Sparpotenzial. BILD: OPEN PR

**IM NORDWESTEN**/CMF – Sorgsame Prävention, das Vergleichen von Gebührensätzen und das Finden günstiger Medikamente gehören zu den vielen Möglichkeiten, hohe Tierarztkosten zu vermeiden. Der folgende Ratgeber stellt effektive Tipps vor, mit denen die beste Behandlung für Hunde gewährleistet werden kann, ohne dass die Kosten aus dem Ruder laufen. Die Empfehlungen zeigen, wie Tierbesitzer beim Tierarzt sparsam handeln können, ohne Abstriche bei der Qualität in Kauf nehmen zu müssen. Zudem werden Hinweise zur finanziellen Unterstützung gegeben, wenn die entstehenden Kosten die eigenen Möglichkeiten übersteigen.

Regelmäßige Vorsorge und Präventionsmaßnahmen wie Impfungen, Entwurmungen oder Zahnsteinentfernung tragen dazu bei, teure Behandlungen zu vermeiden. Zwar entstehen hierbei zunächst Kosten, doch ermöglichen diese Maßnahmen, gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen oder gar zu verhindern. Oft reichen rund 150 Euro im Jahr aus, um mit etwas Glück hohe Ausgaben für Operationen zu vermeiden.

## Kostenvoranschlag einholen

Eine gesunde Ernährung unterstützt ebenfalls die Kostensenkung. Ausgewogene und artgerechte Nährstoffe bilden die Basis für die Hundegesundheit, stärken die Organe und das Immunsystem, sodass Hunde optimal versorgt sind.

Auch bei der Auswahl des Tierarztes besteht Sparpotenzial. Die Gebührenordnung für Tierärzte lässt Spielräume zu. Viele Praxen berechnen für Routineeingriffe den niedrigsten Gebührensatz, dennoch sollte die Qualität immer im Vordergrund stehen. Bei planbaren Eingriffen empfiehlt sich die Einholung eines Kostenvoranschlags, zudem kann die Suche nach Landtierärzten und nach Empfehlungen lokaler Hundefreunde hilfreich sein. Zertifizierungen, moderne Praxis-Ausstattung und Rabattaktionen für Kastrationen oder Impfwochen bieten wertvolle Anhaltspunkte.

Eine Krankenversicherung für Hunde ist sehr empfehlenswert, da viele Versicherer einen Großteil der Behandlungskosten übernehmen. Der frühe Abschluss einer Versicherung sorgt meist für niedrigere monatliche Beiträge. Wichtige Aspekte bei der Auswahl sind Wartezeiten, Ausschlüsse und die Höhe der Selbstbeteiligung. Der Vergleich unterschiedlicher Anbieter hilft, das optimale Kosten-Nutzen-Verhältnis für eine hochwertige medizinische Versorgung zu finden.

Auch bei Medikamenten lassen sich Kostenvorteile nutzen, ohne dass das Tier leidet. Generika sind deutlich günstiger als Originalpräparate, enthalten aber identische Wirkstoffe. Die Ersparnis beträgt oft 20 bis 40 Prozent und wirkt sich besonders bei Dauertherapien aus.

## Sparfond anlegen

Zahlreiche Behandlungen wie Ohrenreinigung, Zahnpflege, Krallenschneiden oder die Versorgung leichter Wunden können auch selbst übernommen werden, sofern fachlich korrekte Anleitung durch einen Tierarzt vorliegt. Für bestimmte Beschwerden wie Gelenkprobleme sind Physiotherapie-Übungen hilfreich. Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel können die Gesundheit von Hunden zusätzlich stärken und individuelle Bedürfnisse unterstützen.

Zur Absicherung bei medizinischen Notfällen empfiehlt sich das Anlegen eines Sparfonds, der idealerweise mindestens 1000 Euro pro Tier umfasst. In einigen Praxen ist eine Ratenzahlung für Tierarztrechnungen möglich, allerdings entstehen dabei nicht immer kostenfreie Bedingungen. Kenntnisse in Erster Hilfe am Hund sowie eine gut ausgestattete Hausapotheke ermöglichen eine schnelle Reaktion im Ernstfall.

– ANZEIGE –

# Auch der letzte Weg sollte selbstbestimmt sein

## Vorträge zum Thema Bestattungsvorsorge bei Eisermann Bestattungen in Bockhorn

Das Thema Tod ist für viele heute befremdlich, doch beim Verlust eines geliebten Menschen müssen zahlreiche Entscheidungen getroffen werden – zum Beispiel zur Wahl von Sarg oder Urne, Kleidung, Musik und Blumenschmuck. „Diese und weitere Punkte kann man in einem kostenlosen Vorsorgegespräch persönlich und individuell besprechen“, betont Bestattermeister Gorden Liebig von Eisermann Bestattungen.



*Gorden Liebig, Geschäftsführer bei Eisermann Bestattungen, bietet individuell gestaltete Urnen an, deren Design auch die Persönlichkeit des Verstorbenen widerspiegeln kann.*

Bereits zu Lebzeiten ist es möglich, die Art der Beisetzung festzulegen – etwa Erdbestattung, Feuerbestattung, Seebestattung oder Waldbestattung. Entsprechende Informationen werden zur Verfügung gestellt.

Individuelle Wünsche wie die Bezugnahme auf Hobbys oder Musik können in die Gestaltung der Trauerfeier einfließen. Viele Fragen werden in persönlichen Gesprächen oder Gruppenveranstaltungen geklärt.

Bei einer Feuerbestattung stehen verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl von Sarg und Urne zur Verfügung. Das Angebot ist vielfältig und individuell, und in den Filialen in Bockhorn oder Sande besteht die Möglichkeit zur Besichtigung.

Auch Erinnerungsstücke wie Schmuck mit Fingerprint des Verstorbenen sind im Angebot. Der Bestatter übernimmt neben der Organisation auch Aufgaben wie die Gestaltung von Traueranzeigen, Blumenschmuck, Musik, Kontakte zu Trauerrednern, Grabstellenarten und Trauerdruck.



*Jennifer Tooren und Linda Poltier stehen als Trauerbegleiterinnen Hinterbliebenen mit Rat, Tat und Einfühlungsvermögen zur Seite.*

**Bestattungsvorsorge:**

Eine Vorsorge kann bereits auf das Treuhandkonto eingezahlt werden. Verschiedene Möglichkeiten stehen zur Auswahl: Eine Absicherung durch eine Einmalzahlung oder Ratenzahlungen über längere Zeit. Eine Vorsorge lässt sich ebenfalls durch eine Sterbegeldversicherung absichern.

Beratung zu Grabstellenarten – pflegefrei oder individuell – wird angeboten. Es gibt zahlreiche Optionen, die erläutert werden. Sonderwünsche werden, soweit der Friedhof dies zulässt, berücksichtigt.

**Am 25. Juni 2026 und 19. August 2026, jeweils um 15 Uhr,** finden in der Filiale in Bockhorn Vorsorgevorträge statt; um eine telefonische Anmeldung wird gebeten.

Individuelle Beratungstermine können in den Filialen in

**Bockhorn**
Am Markt 3,
Tel. 04453/98 39 10
oder
**Sande**
Hauptstraße 4,
Tel. 04422/9 58 10

vereinbart werden, alternativ ist auch ein Hausbesuch möglich.



*Bei Eisermann Bestattungen in Bockhorn können Särge und Urnen in vielen Designs und in unterschiedlichen Preisklassen in Augenschein genommen werden.*

EISERMANN
BESTATTUNGEN | VORSORGEN

**Eisermann Bestattungen ist 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche erreichbar.**

# Zwischen Weite und Wendekreis

**MOBILITÄT** Mit dem Wohnmobil sicher und entspannt in den Campingurlaub

**IM NORDWESTEN**/DJD – Urlaub mit dem Wohnmobil verheißt Freiheit, Natur und spontane Stopps unterwegs. Gerade Einsteiger unterschätzen jedoch oft, wie anders sich ein Camper im Vergleich zum Pkw fährt. Größe, Gewicht, Beladung und eingeschränkte Sicht verlangen Vorbereitung und etwas Übung. Die Experten des ACV Automobil-Club Verkehr erklären, worauf es vor der ersten Reise ankommt – damit der erste Campingurlaub sicher und entspannt bleibt.



Im Wohnmobil unterwegs mit der ganzen Familie: Campinganfänger sollten vor der Abfahrt ein paar Sicherheitstipps beherzigen. BILD: DJD/ACV/GETTY IMAGES/OLIVER ROSSI



Mit einer guten Vorbereitung steht einem gelungenen Campingurlaub im Wohnmobil nichts mehr im Weg. BILD: DJD/ACV/GETTY IMAGES/EWG3D

### 1. Fahrverhalten üben und anpassen

Wohnmobile sind größer und schwerer als ein Pkw und reagieren träger. Wer mietet, dem fehlt zudem Routine. Deshalb empfiehlt sich vor der ersten Reise eine Probefahrt, um ein Gefühl für Maße und Fahrverhalten zu bekommen.

Mit dem Rangieren, Einparken und Fahren in engen Straßen kann man sich vorab auf Verkehrsübungsplätzen vertraut machen. Noch mehr Sicherheit geben spezielle Fahrsicherheitstrainings. Wer tiefer ins Thema einsteigen möchte, findet auf Webseiten wie www.acv.de/ratgeber zahlreiche Tipps zu Camping und Mobilität.

### 2. Beladung und Gewicht im Blick behalten

Überladung oder eine ungünstige Gewichtsverteilung wirken sich negativ auf Fahrstabilität und Bremsweg aus. Deshalb gilt: Schwere Gegenstände tief und nahe an den Achsen verstauen, leichte Dinge nach oben. Wichtig ist zudem, das zulässige Gesamtgewicht sowie die Achslasten einzuhalten. Ein kurzer Check vor der Abfahrt, etwa durch Wiegen des Fahrzeugs, gibt Sicherheit. Auch zusätzliche Anbauten wie Fahrradträger oder Markisen müssen bei der Planung berücksichtigt werden.

### 3. Rangieren mit Überblick und Ruhe

Unfälle passieren häufig beim Einparken oder auf engen Campingplätzen. Eingeschränkte Sicht und Zeitdruck erhöhen das Risiko eines ungewollten Crashs. Technische Helfer wie Rückfahrkamera oder Parksensoren erleichtern das Manövrieren.

Zusätzlich bewährt sich eine zweite Person, die von außen den Fahrer einweist. Ein kurzer Rundgang ums Fahrzeug vor dem Rangieren hilft, Hindernisse vorab zu erkennen .

### 4. Maße kennen und richtig planen

Brücken, Tunnel oder enge Zufahrten können durch die Maße des Fahrzeugs zur Herausforderung werden. Eine gut sichtbare Notiz mit den wichtigsten Abmessungen im Cockpit kann helfen. Spezielle Navigationssysteme für Wohnmobile berücksichtigen zudem Durchfahrtshöhen und Gewichtsbeschränkungen. Das erleichtert die Routenplanung.

### 5. Technik regelmäßig prüfen

Besonders wichtig für eine sichere Reise: Reifendruck und Reifenalter. Wohnmobilpneus sollten regelmäßig kontrolliert und spätestens nach sechs Jahren getauscht werden. Ebenso lohnt sich ein prüfender Blick auf Befestigungen, Ladungssicherung und Tankbeschriftung, um Pannen oder teure Fehlbetankungen zu vermeiden.

Gesundheit ANZEIGE

Spalt

## Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke:
**Spalt Schmerztabletten**
(PZN 08689834)




www.spalt-online.de

SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei: akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

# NEU: Rubaxx CBD Gel PLUS – extra stark mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Die einen spüren abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern. Die anderen kämpfen mit verspannten oder müden Muskeln nach einseitiger Belastung oder Sport. Eine schnelle und spürbare Versorgung der strapazierten Körperzonen ist dann enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:




**1. Aktivierung der Haut**
Menthol ist dafür bekannt, bestimmte Ionenkanäle der Haut, die sogenannten TRPM8, zu aktivieren. Menthol kann außerdem die lokale Mikrozirkulation erhöhen. Durch das Einmassieren des Gels sorgt es so für eine sanfte Steigerung der Durchblutung und eine bessere lokale Verteilung der Inhaltsstoffe.




**2. Sofortiger Frische-Effekt**
Durch die Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl auf der Haut. Perfekt ergänzt wird der Vorgang durch Minzöl, welches das Frischegefühl intensiviert.

**3. Das Plus an CBD**
Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS nun **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchstdosierte Gel in deutschen Apotheken.** THC ist dabei vollständig ausgeschlossen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.



**Neu in der Apotheke**
**Rubaxx CBD Gel PLUS** kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten **CBD-PLUS-KOMPLEX**. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen gelockert und entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden. Das Gel eignet sich insbesondere nach täglicher Anstrengung, einseitigen Belastungen sowie langem Sitzen, Stehen oder Laufen. Ideal für Körperpartien, die sich angespannt oder überlastet anfühlen.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke erhältlich. Sollte es Ihre Apotheke vor Ort noch nicht vorrätig haben, ist es in wenigen Stunden für Sie abholbereit. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.

NEU

Für Ihre Apotheke:
**Rubaxx CBD Gel PLUS**
(PZN 20136718)

www.rubaxx.de

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

# Kultklassiker lässt die 80er Jahre wieder aufleben

**KINO** „Masters of the Universe“ – 80er-Vibes, große Abenteuer und ein Held kehrt zurück

**IM NORDWESTEN**/ZA – Die 80er sind wieder da – und das nicht nur in Mode und Musik, sondern ab sofort auch im Kino! Ab dem 4. Juni läuft mit „Masters of the Universe“ eine opulente Hollywood-Produktion an.

Die Produktion feiert das Lebensgefühl der 80er voller Sci-Fi-Action, Spaß und einer kräftigen Prise Nostalgie. Besonders für das Publikum in unserer Region: Der Film wird auch im UCI Kino Wilhelmshaven und im Kino Aurich zu sehen sein.



Camila Mendes, Idris Elba, Kristen Wiig und Nicholas Galitzine in „Masters of the Universe“. Galitzine als Prinz Adam alias He-Man kämpft vor imposanten Naturkulissen zwischen Fantasywelt und Erde. BILD: PHOTO CREDIT: AMAZON MGM STUDIOS

### Regisseur mit Kindheitstraum

Hinter dem Film steht Regisseur Travis Knight, bekannt durch „Bumblebee“. Knight war selbst in den 80er-Jahren großer „He-Man“-Fan – die legendären Mattel-Actionfiguren begleiteten damals eine ganze Generation durch ihre Kindheit.

Seine persönliche Begeisterung für die Helden von Eternia prägt den Film: Knight will nicht einfach nur Nostalgie bedienen, sondern erklärt auf moderne Weise, warum „Masters of the Universe“ bis heute so viele Menschen fasziniert.

### He-Man kehrt auf die Erde zurück

Im Mittelpunkt der Geschichte steht Prinz Adam, gespielt von Nicholas Galitzine. Als Kind auf die Erde verschlagen, findet er Jahre später sein magisches Schwert wieder – und wird zu He-Man, dem mächtigsten Mann des Universums. Gemeinsam mit Teela (Camila Mendes) und Man-At-Arms (Idris Elba) nimmt er den Kampf gegen den bösen Skeletor (Jared Leto) auf. Dabei setzt der Film weniger auf Ironie, sondern präsentiert eine Mischung aus abenteuerlicher Fantasy, starken Emotionen und bewusstem 80er-Jahre-Look – kunterbunt, überdreht und voller Retro-Charme.

### Was echte Stärke wirklich bedeutet

Ein zentrales Thema des Films ist dabei „Macht“. Knights Frage lautet: Was bedeutet es, echte Stärke zu besitzen? Nicht Muskelkraft steht im Vordergrund, sondern Verantwortung, Freundschaft und die Bereitschaft, über sich hinauszuwachsen. He-Man steht exemplarisch für ein neues Verständnis von Heldenhaftigkeit – jenseits des klassischen Männlichkeitsbildes.

Die Fantasywelt Eternia entstand größtenteils in Großbritannien, aber auch in den beeindruckenden Landschaften der Dolomiten und Islands. Real gefilmte Naturkulissen verbinden sich durch modernste Computertechnik mit fantastischen Bauwerken und magischen Effekten – entstanden ist eine neue, bildgewaltige Welt.

### 80er-Flair trifft auf Humor und Herz

Die ersten Kritiken sprechen für sich: Viel Lob gibt es für die humorvollen Momente, das knallbunte 80er-Flair – und vor allem dafür, dass Knight und sein Team genau verstanden haben, worauf es ankommt: Unterhaltung, Spaß und eine ordentliche Portion Retro-Charme. Besonders der Cast hat sichtlich Freude an der Sache, wie im Trailer zu sehen ist – ob Nicholas Galitzine als Held oder Jared Leto als kultiger Schurke Skeletor.

### Digitale Magie auf realer Basis

Die realen Naturkulissen dienten dabei als physische Basis, wurden aber in der Postproduktion mithilfe moderner Computertechnik (VFX) aufwendig erweitert – so konnten fantastische Bauwerke, magische Effekte und atmosphärische Himmel nahtlos integriert werden, selbst wenn sich Wetter oder Umgebungsbedingungen spontan änderten. Gerade in den schwer zugänglichen Berg- und Vulkanregionen nutzte das Team zudem hochauflösende Drohnenaufnahmen, um außergewöhnliche Panorama-Perspektiven zu realisieren, die mit klassischen Helikoptern kaum erreichbar gewesen.

„Masters of the Universe“ hat in Deutschland die Altersfreigabe FSK 12 erhalten.



# Saubere Luft: Klima-Hygiene im Auto

**MOBILITÄT** So werden Klimaanlagen in Fahrzeugen nicht zur Bakterienschleuder

**MOBILITÄT**/PM – Wenn es im Auto muffig riecht, ist es meist schon zu spät: Bakterien, Pilze und Mikroorganismen haben sich im Belüftungssystem breitgemacht. ATU-Experte Christopher Lang erklärt, warum eine regelmäßige Desinfektion der Klimaanlage nicht nur eine Frage des Komforts, sondern vor allem der Gesundheit ist – und wie Autofahrer effektiv gegen die Geruchsbelastung vorgehen.

Mit steigenden Temperaturen im Frühjahr und Sommer läuft die Auto-Klimaanlage oft im Dauerbetrieb. Doch während sie für angenehme Kühle sorgt, bietet sie im Verborgenen häufig den idealen Nährboden für Krankheitserreger. Feuchtigkeit, die am Verdampfer kondensiert, bildet für Mikroorganismen ideale Lebensbedingungen.



Regelmäßiger Filterwechsel, professionelle Desinfektion und das eigene Nutzerverhalten tragen dazu bei, dass die Klimaanlage nicht zur Bakterienschleuder wird. BILD: ATU

### Gefahrenherd Verdampfer: Wenn die Kühlung krank macht

Wird die Klimaanlage vernachlässigt, gelangen Sporen und Bakterien über die Lüftung direkt in den Innenraum und damit in die Atemwege der Insassen. „Viele Autofahrer unterschätzen die gesundheitliche Belastung. Ein verschmutzter Verdampfer kann allergische Reaktionen, Reizhusten oder tränende Augen auslösen“, warnt Christopher Lang, Kfz-Experte bei ATU. „Ein unangenehmer Geruch ist dabei nur das letzte Warnsignal. Die Reinigung sollte proaktiv erfolgen, bevor es zu stinken beginnt.“

### Drei Tipps für saubere Luft

Um langfristig für Hygiene zu sorgen, empfiehlt sich eine Kombination aus Wartung und richtiger Anwendung.

**■ 1. Der regelmäßige Filterwechsel**

Der Innenraumfilter (Pollenfilter) ist die erste Verteidigungslinie gegen Schmutz von außen. Ist dieser gesättigt, sinkt die Luftqualität rapide. „Wir raten dazu, den Innenraumfilter mindestens einmal jährlich oder alle 15.000 Kilometer zu wechseln. Besonders hochwertige Aktivkohlefilter halten nicht nur Partikel auf, sondern absorbieren auch Stickoxide und unangenehme Gerüche“, so Lang.

**■ 2. Professionelle Desinfektion**

„Bei einer professionellen Klimaanlagen-Desinfektion setzen wir spezielle Reinigungsmittel ein, die Keime direkt am Entstehungsort abtöten. Das sorgt für langanhaltende Frische und beseitigt unangenehme Gerüche“, erklärt der ATU-Experte. Grundsätzlich sollte bei der Desinfektion auch immer der Innenraumfilter erneuert werden.

**■ 3. Das richtige Nutzerverhalten**

Auch der Fahrer selbst kann zur Hygiene beitragen. Ein einfacher Trick verhindert die Feuchtigkeitsbildung nach der Fahrt. „Stellen Sie die Klimafunktion etwa fünf Minuten vor dem Ende der Fahrt aus, lassen dabei aber das Gebläse weiterlaufen. So kann das Kondenswasser am Verdampfer abtrocknen und Schimmelpilzen wird die Lebensgrundlage entzogen“, rät Christopher Lang.

### Checkliste für Autofahrer: Zeit für den Klima-Check?

– Tritt ein modriger Geruch beim Einschalten der Lüftung auf?
– Beschlagen die Scheiben ungewöhnlich schnell?
– Lässt die Kühlleistung spürbar nach?
– Liegt der letzte Filterwechsel länger als ein Jahr zurück?




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
Tel.: 030.311 777-702 oder im Internet: wwf.de/paten

Zeitungsleser wissen mehr!

## Familienanzeigen

Hilde Höfers

Wir sind traurig und
werden dich vermissen.

**„Alte Vierte“**
**TuS Obenstrohe**

## Dies und Das

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

**Für Büro, Lagerfläche, Praxis o.ä. zu vermieten**
3 Räume, Flur, WC/Dusche, Küchenanschluss, In Bockhorn Steinhausen (nur 10 Automin. aus Varel) Terrassenfläche, Doppelcarport für zwei Fahrzeuge, Parkmöglichkeiten, verkehrsgünstige Lage. In Kürze frei, KM 550.- + MwSt.
**0162 57 622 57**

**Heißluftgrill, Severin,** neu, NP 219,95 €, jetzt für 100 € VB zu verkaufen. ☎ 04465/77368

**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

**Schmuckdesigner zahlt** Höchstpreise für Modeschmuck, Echtschmuck, Bernstein, Granat, Luxusuhren, Perlen. Auch defekt alles anbieten ☎ 01638588903 Valentino

**Zahle Höchstpreise** für Zinn, Bestecke, Tafelsilber, Messing & Kupferdeko, Uhren aller Art, Antiquitäten, Kunst. ☎ 01638588903 Valentino

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

**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 +++

**Maler frei.** ☎ 0151/45171717

## Einrichtung und Mobiliar

**2 rote Fernseh-Trapezsessel** mit Stauraum + 2 rote Fernsehsessel, NP 4.900 €, jetzt 1.500 € VB. ☎ 04465/77368





80 %

Schmetterlinge schützen

Ein Sommer ohne Schmetterlinge? Undenkbar! **Doch 80 % aller Schmetterlingsarten, die es in Deutschland gibt, sind gefährdet.** Helfen Sie uns, die „Gaukler der Lüfte“ zu retten! Machen Sie mit beim „Abenteuer Faltertage“. Mehr erfahren Sie unter: **www.abenteuer-faltertage.de**

Oder bestellen Sie die kostenlose Broschüre „Schmetterlinge schützen“: **www.bund.net**

BUND FREUNDE DER ERDE
Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V.

Am Köllnischen Park 1
10179 Berlin
Fax 030 275 86-440
info@bund.net

# Vorsicht vor Hitze im Auto

**MOBILITÄT** Fahrzeuge heizen in der Sonne besonders schnell auf

**IM NORDWESTEN**/PM – Mit Blick auf die ersten sommerlichen Tage warnt der ADAC vor den Folgen von Hitze im Auto. Denn im Wageninneren entwickeln hohe Außentemperaturen und direkte Sonnenstrahlen eine oft viel stärkere Wirkung.



Schattenplatz bei sommerlichen Temperaturen. BILD: PEXELS/MATTHIAS KÖHLER

### ADAC-Experten messen fast 60 Grad

In einer Versuchsreihe haben Experten des Mobilitätsclubs ein Fahrzeug in der prallen Sonne abgestellt und die Temperaturen im Innenraum dokumentiert. Die Außentemperatur lag dauerhaft unter 30 Grad. Ganz andere Werte ergaben sich im Innenraum: Bereits nach einer halben Stunde stieg die Temperatur auf über 50 Grad – nach eineinhalb Stunden wurde ein Höchstwert von 59,1 Grad festgestellt. Für Kleinkinder oder Tiere herrscht bei diesen Bedingungen absolute Lebensgefahr.

Auch ohne hochsommerliche Temperaturen kann sich ein Auto innerhalb kürzester Zeit stark aufheizen. Entscheidend sind nicht nur die Lufttemperatur, sondern auch die Sonneneinstrahlung. Bei direkter Sonne wird ein Auto nahezu zum Treibhaus: Strahlung dringt durch die Scheiben ein, wird im Innenraum gespeichert und heizt diesen massiv auf. Auch Oberflächen wie Lenkrad, Gurtschlösser oder Kindersitze können Temperaturen von bis zu 80 Grad erreichen und Verbrennungen verursachen.

### Leicht geöffnetes Fenster bringt wenig

Der ADAC appelliert daher an Autofahrer, auch für vermeintlich kurze Stopps niemanden im Fahrzeug zu lassen – auch dann nicht, wenn die Fenster einen Spalt weit geöffnet sind. Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass leicht geöffnete Fenster nur einen sehr geringen Einfluss auf die Innenraumtemperatur haben. Auch temperaturempfindliche Gegenstände wie z.B. Handys oder Feuerzeuge sollten aus dem Auto mitgenommen werden, wenn es in der Sonne abgestellt wird.

### Silberfolie bietet Schutz vor Aufheizung

In der Versuchsreihe wurde auch untersucht, welche Hilfsmittel das Aufheizen des Innenraums wirksam unterbinden können. Am effektivsten war eine sogenannte Halbgarage, die wie eine Abdeckplane über das Auto gelegt wird: Sie machte eine Temperaturdifferenz von zehn Grad aus. Ebenfalls gut funktioniert eine silberne Schutzfolie, die auch im Winter auf vielen Windschutzscheiben zu finden ist; hier lag die Temperaturdifferenz bei acht Grad. Ein weißes Tuch auf dem Armaturenbrett dagegen schaffte nur drei Grad Differenz.

### Scheibe einschlagen nur im Notfall erlaubt

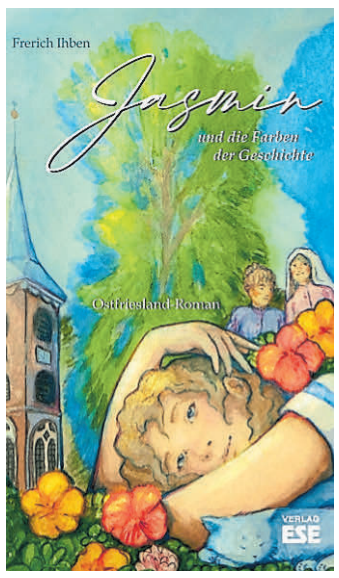
Entdeckt man ein Kind oder Tier in einem Auto, das in der Sonne abgestellt ist, sollte man handeln: Zunächst kann man zum Beispiel durch Klopfen an die Scheibe prüfen, ob es den Insassen gut geht. Gibt es merkliche Anzeichen für Überhitzung – etwa Apathie oder starkes Schwitzen respektive Hecheln bei einem Hund – sollten Polizei oder Feuerwehr verständigt werden. Das Einschlagen der Scheibe ist nur in einer akuten Notsituation beziehungsweise bei Gefahr für Leib und Leben gerechtfertigt. Für diesen Fall sollte man sich dringend Zeugen suchen und nach Möglichkeit nochmals die Rettungskräfte über das Vorgehen informieren.

# Drei Frauen, drei Zeitalter – ein Lesevergnügen

**LESETIPP** „Jasmin und die Farben der Geschichte“: Neuer Roman von Frerich Ihben – Premierenlesung am 3. Juli in Esens

**ESENS**/CMF – Nach zwei historischen Werken um seine Heldin Magda kehrt Autor Frerich Ihben zurück in die Gegenwart – und doch nicht so ganz. Der neue Ostfriesland-Roman „Jasmin und die Farben der Geschichte“ des ostfriesischen Autoren, der im Moormerland lebt, folgt den Spuren dreier Frauen: Jasmin, Gesine und Herma sind unterwegs in der ostfriesischen Kleinstadt Esens.

Allerdings wird dieses Trio dort niemals Arm in Arm an der nächsten Straßenecke auftauchen – allein schon, weil die drei Frauen in verschiedenen Zeitaltern leben. Miteinander verbunden sind die drei Protagonistinnen indes durch eine vierte Hauptperson: Esens selbst.




„Jasmin und die Farben der Geschichte“ von Frerich Ihben folgt den Spuren dreier Frauen. BILD: VERLAG ESE

### „Farben der Geschichte“

Eigentlich will Jasmin, die im Bergischen Land zu Hause ist, mit ihrem Freund Bob nur ein paar unbeschwerte Urlaubstage an der Nordsee verbringen. Eingeladen wurden die beiden von Bobs Großeltern, zwei Dauercampern im nahen Bensersiel. Doch dann besucht Jasmin die St.-Magnus-Kirche im Herzen von Esens. Das zentrale Monument hat, wie die Stadt, eine wechselvolle Vergangenheit. Und so drängen sich Gesine und Herma mit ihrer Geschichte – und ihren Geschichten – in die Traum- und Gedankenwelt der jungen Urlauberin.

Mit leichter Hand verwebt Frerich Ihbens neuer Roman die Erlebnisse dreier Frauen aus drei Jahrhunderten zu einer unterhaltsamen Geschichte. Die Leser können dem Trio also gerne auf einem Spaziergang durch die Zeit folgen: von der Epoche des Junker Balthasar über die Gründerzeit bis ins Esens von heute.

Zum lockeren Stil des Autors passen die bewusst skizzenhaften Bleistiftzeichnungen von „Jasmin“ (alias Illustratorin Eileen Henke): Sie fangen sowohl Urlaubsstimmungen als auch Erinnerungen an die „Farben der Geschichte“ ein.

### Über den Autor:

Frerich Ihben, Jahrgang 1953, ist gebürtiger Ostfriese und lebt seit über vier Jahrzehnten im ostfriesischen Moormerland. Der Kaufmann im Groß- und Außenhandel interessiert sich seit Jahren für die Historie dieser küstennahen Region und ist seit 2016 als Schriftsteller tätig. Über seine Aktivitäten informiert er online auf frerichihben.jimdofree.com. Zudem ist er auf „KultinO“, dem Online-Kulturportal der Ostfriesischen Landschaft, als Kulturtätiger vertreten (Link: www.kultino.de).

### Lesung mit Musik

Am Freitag, 3. Juli 2026 findet in Esens die offizielle Premierenlesung von Frerich Ihben mit musikalischer Begleitung statt. Beginn ist um 19 Uhr im Gemeindesaal am Kirchplatz, Kaltgetränke sind vorhanden. Der Eintritt ist frei, einer Spende für die Nyeri Kinderhilfe e.V. und die Arbeit der St.-Magnus-Kirchengemeinde steht aber nichts im Wege.

■ „Jasmin und die Farben der Geschichte“ (ISBN 978-3-941163-50-8) ist im April 2026 im Verlag Enno Söker Esens (ESE) erschienen. Den 200 Seiten starken Roman gibt es für 16 Euro im Buchhandel sowie versandkostenfrei online über www.soeker-druckshop.de.
Hier sind auch die bei ESE erschienenen historischen Romane von Frerich Ihben erhältlich: „Magdas Weg – Das Mädchen und der Mönch“ (ISBN: 978-3-941163-35-5) und „Magdas Weg – Die Töchter des Schmieds“ (ISBN 978-3-941163-48-5).



# VIELE SIND ANGEBER,

# DU BIST EIN ABGEBER.

www.nordwestboten.de

Ein Job,
**der's einfach bringt.**

NORDWEST BOTEN

# Macht Kreatin wirklich stark?

**GESUNDHEIT** Was das Nahrungsergänzungsmittel wirklich bringt und wer davon profitiert

**IM NORDWESTEN**/BZFE – „Ohne Kreatin als Nahrungsergänzungsmittel brauchst du gar kein Krafttraining zu machen!“ Das scheint die vorherrschende Meinung von Fitness-Influencern in den Sozialen Medien zu sein. Durch Kreatin sollen Kraft und Muskeln wachsen. Ist da was dran und wenn ja, wer profitiert wirklich davon?

Kreatin ist ein Stoff, den der Körper in kleinem Umfang selber herstellt, er steckt aber auch in Fleisch und Fisch. In einer vegetarischen oder veganen Ernährung kommt kaum oder kein Kreatin vor. Kreatin ist im Muskel für die kurzfristige Bereitstellung von Energie zuständig, also ungefähr in den ersten 60 Sekunden der Belastung. Danach nutzen die Muskeln Zucker als Energiequelle. Je voller der Kreatin-Vorrat der Zellen ist, desto größer kann diese erste Leistung des Muskels ausfallen. Ein gut gefüllter Vorrat kann deshalb dabei helfen, etwas höhere Gewichte ein paarmal öfter zu stemmen. Und genau diese maximale und regelmäßige Belastung lässt Muskeln wachsen und stärker werden. Es ist also wichtig zu wissen: Kreatin wirkt nur zusammen mit Krafttraining, auf dem Sofa wachsen die Muskeln nicht.



Kreatin wirkt nur zusammen mit Krafttraining, auf dem Sofa wachsen die Muskeln nicht.

BILD: PIXABAY

Damit die Kreatin-Speicher gut gefüllt sind, muss das Nahrungsergänzungsmittel täglich in ausreichender Menge von drei bis fünf Gramm aufgenommen werden. Eine spürbare Wirkung kann frühestens nach einigen Wochen eintreten. Wird die Einnahme beendet, fallen die Speicher binnen vier bis sechs Wochen auf den Ausgangswert zurück.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat die Wirksamkeit und Sicherheit von Kreatin geprüft. Demnach sind zwei sogenannte Health Claims, also gesundheitsbezogene Werbeaussagen, erlaubt. Zum einen ist der Satz „Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung“ zulässig. Diese Aussage darf dann getroffen werden, wenn ein Produkt drei Gramm Kreatin pro Tag liefert. Auf der Verpackung muss außerdem darüber informiert werden, dass die Einnahme regelmäßig erfolgen muss und es für Erwachsene gedacht ist, die einer intensiven körperlichen Betätigung nachgehen.

Die zweite erlaubte Werbeaussage ist: „Die tägliche Einnahme von drei Gramm Kreatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft bei Erwachsenen über 55 Jahren verbessern.“ Auf der Verpackung muss darauf hingewiesen werden, dass das Krafttraining dreimal pro Woche mit einer bestimmten Intensität stattfinden muss. Die Aussage zeigt anschaulich, dass Kreatin für ältere Menschen interessant ist, um die Muskeln zu erhalten und so Stürzen und Knochenbrüchen vorzubeugen.

Kreatin gilt als gut untersucht und sicher, nur für Menschen mit Niereninsuffizienz gelten Einschränkungen. Mehr Kreatin führt zu einer leicht erhöhten Wassereinlagerung im Körper, genug trinken ist daher wichtig. Es kann durch die regelmäßige Einnahme auch zu einer Gewichtszunahme von ein bis zwei Kilogramm kommen. Außerdem wird berichtet, dass die Muskeln praller aussehen, was ebenfalls auf die Wassereinlagerungen zurückzuführen sein könnte. Grundsätzlich sind drei bis fünf Gramm Kreatin am Tag genug, aber auch bis zu zehn Gramm sollten ohne Nebenwirkungen bleiben. Zum Vergleich: Die durchschnittliche Aufnahme in einer Mischkost mit Fleisch liegt bei ein bis zwei Gramm pro Tag.

Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler beim Bundeszentrum für Ernährung, gibt beim Kreatin-Hype zu bedenken: „Bei den Versprechen mancher Influencer ist Skepsis geboten. Wer kein Krafttraining macht und ausschließlich auf das Nahrungsergänzungsmittel setzt, fördert nicht den Muskelaufbau, sondern produziert lediglich teures Pipi.“

# Grillgenuss ohne Risiko

**HYGIENE** Zehn Grundregeln für gesundes Grillen

**IM NORDWESTEN**/BZFE – Ob im Garten, auf dem Balkon oder im Park, Grillen bringt Abwechslung auf den Teller und steht für Genuss und Geselligkeit. Damit das gemeinsame Essen ein Genuss bleibt, sind ein hygienischer Umgang mit Lebensmitteln und die richtige Lagerung besonders wichtig.

Denn besonders bei warmem Wetter steigt das Risiko für Lebensmittelinfektionen deutlich an. Krankmachende Keime können sich in ungekühlt gelagerten Speisen schnell vermehren. Häufig gelangen sie über rohe tierische Produkte wie Fleisch, Fisch oder Eier in die Küche und werden von dort leicht auf andere Lebensmittel wie Grillsoßen, Salate oder Desserts übertragen. Das kann gesundheitliche Folgen haben. Typische Symptome einer Infektion sind Übelkeit, Durchfall oder Erbrechen.

Damit das Grillen auch an warmen Tagen sicher bleibt, sollten einige grundlegende Hygieneregeln beachtet werden:

1. Hände regelmäßig waschen: Vor und nach dem Kontakt mit rohem Fleisch gründlich mit warmem Wasser und Seife reinigen.

2. Kühlkette einhalten: Fleisch und Fisch möglichst gekühlt transportieren, etwa in einer Kühltasche. Empfindliche Speisen wie Salate, Soßen und Desserts bis kurz vor dem Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

3. Auftauwasser entsorgen: Tiefgefrorenes Fleisch im Kühlschrank auftauen und das Auftauwasser wegkippen.



Das Grillgut, vor allem das Fleisch, sollte immer gut durchgegart werden.

BILD: PIXABAY

4. Vorsicht bei rohen Eiern: Speisen wie selbst gemachte Mayonnaise oder Tiramisu im Sommer möglichst vermeiden oder ständig gekühlt halten.

5. Getrennt zubereiten: Lebensmittel tierischer Herkunft stets getrennt von verzehrfertigen Speisen wie Salaten, Desserts oder Brot lagern und zubereiten.

6. Gut durchgaren: Fleisch – insbesondere Geflügel – immer vollständig erhitzen, um Keime sicher abzutöten. Als Orientierung gelten mindestens zwei Minuten bei 72 Grad Celsius (Kerntemperatur). Das Geflügelfleisch sollte innen und am Knochen nicht mehr rosa sein.

7. Kreuzkontamination vermeiden: Für rohes und gegartes Grillgut unterschiedliche Grillzangen oder Besteck verwenden.

8. Küchenutensilien säubern: Arbeitsflächen, Messer und Schneidebretter nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln gründlich mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen.

9. Speisen nicht zu lange stehen lassen: Lebensmittel zügig verzehren und nicht über längere Zeit ungekühlt stehen lassen.

10. Grill reinigen: Den Rost nach jeder Nutzung gründlich reinigen und vor dem nächsten Einsatz ausreichend erhitzen.

Auf diese Weise lassen sich gesundheitliche Risiken wirksam reduzieren und einem entspannten Grillabend steht nichts im Wege.

# Von Pferden, Austern und roten Inseln

**REISE** Kulinarische Entdeckungen an der niederländischen Küste – Genuss mit allen Sinnen erleben

**TRIER**/PR – Austern, die man selbst aus dem Wasser holt. Garnelen, gefischt vom Pferderücken aus. Und Inseln, auf denen der Herbst nach Cranberries schmeckt: Die niederländische Küste erzählt kulinarische Geschichten, die weit über klassische Restaurantbesuche hinausgehen. Wenn die Nordsee nach Urlaub schmeckt, dann selten nur nach Fisch. Dann schmeckt sie nach salziger Luft, nach dem ersten Kaffee mit Blick auf die Dünen und nach kleinen Entdeckungen, die einen Ferientag besonders machen. Entlang der Küste finden Reisende zahlreiche Möglichkeiten, diese Genussmomente selbst zu erleben – und den Urlaub bewusst mit kulinarischen Erlebnissen zu verbinden.

## Muscheln und Austernkultur

In Zeeland beginnt der Genuss manchmal mit Hufen. Dort ziehen zeeländische Zugpferde in der flachen Brandung ein Netz durch die Wellen. Das Garnelenfischen zu Pferd ist eine Küstentradition, die als seltene Vorführung in Breskens und Nieuwvliet Bad betrieben wird und bis heute Staunen auslöst: wegen der Kraft der Tiere, der Schlichtheit der Methode und des Gefühls, einer jahrhundertealten Küstengeschichte beim Weiterleben zuzusehen.



Eine besondere Tradition an der niederländischen Küste: Beim Garnelenfischen zu Pferd wird altes Küstenhandwerk bis heute lebendig gehalten. BILD: CAMPING DE PAARDENWEI

Nur wenige Kilometer weiter verändert sich die Szene und bleibt doch dem Meer verbunden: Austernmomente spielen sich in Zeeland nicht nur im Restaurant ab, sondern auch direkt an und rund um die Oosterschelde. Wer den Geschmack von Austern verstehen will, kommt an Yerseke kaum vorbei. Das Muschel- und Austerndorf gilt als Herz der zeeländischen Muschel- und Austernkultur. Hier lassen sich die Austern mancherorts sogar selbst sammeln – mit Gummistiefeln, Eimer und dem richtigen Gespür für die Gezeiten wird daraus ein unmittelbares Naturerlebnis, das Zeeland von seiner ursprünglichen Seite zeigt.

Eine weitere, eher leise Spezialität aus Zeeland verbirgt sich im Meersalz. Entlang der Küste finden Reisende zahlreiche Möglichkeiten, diese Genussmomente selbst zu erleben – und den Urlaub bewusst mit kulinarischen Erlebnissen zu verbinden. Das Besucherzentrum Zeeuwsche Zoute zum Beispiel erzählt die Geschichte von Salz aus der Oosterschelde inklusive Verkostung und Einblicken in das handwerkliche Produktionsverfahren. Ein kleines Souvenir, das den Geschmack der Küste nach dem Urlaub in den Alltag holt.

Ganz anders erlebt man die Küste auf den Watteninseln. So wird auf Terschelling der Herbst nicht grau, sondern rot: Die Insel ist für ihre Cranberries bekannt. Die Saison dauert von September bis November und die Ernte geschieht traditionell von Hand. Auch hier können Feriengäste an bestimmten Tagen eigene Beeren ernten. Aus den Beeren entstehen Produkte, die den Inselgeschmack in Marmelade, Saft oder Süßem konservieren – ideal für alle, die Urlaub gern mit nach Hause nehmen.



Ob im Restaurant oder mit Blick auf die Küste: Muscheln sind ein fester Bestandteil der regionalen Genusskultur in den Niederlanden. BILD: LANDAL

## Unterwegs zwischen Dünen und Deich

Wer diese kulinarischen Entdeckungen miteinander verbinden möchte, findet entlang der niederländischen Küste zahlreiche Möglichkeiten für einen Aufenthalt in unmittelbarer Nähe zur Natur. Ferienunterkünfte wie Landals Resorts liegen in Küstennähe und bieten sich als Ausgangspunkt an, um Regionen wie Zeeland oder die Watteninseln zu erkunden.

So lassen sich Tage gestalten, die sich nicht strikt planen lassen müssen: morgens ein Spaziergang am Strand, mittags ein Marktbesuch oder ein Abstecher an die Deichkante, abends gemeinsames Kochen mit regionalen Zutaten. Dazwischen bleibt Zeit – für Entdeckungen, für Gespräche und für das, was Urlaub oft ausmacht: Erlebnisse, die nachwirken.

Weitere Informationen unter landal.de und roompot.de



Die Oosterschelde ist nicht nur Naturraum, sondern auch eine der prägendsten Genusslandschaften Zeelands. BILD: LANDAL

