buss

SALE





FINANZIERUNGSWOCHEN

- Null Zinsen
- Null Gebühren
- Null Anzahlung

ZINSEN 0%*

*Gilt nur bei Neukauf im Einrichtungshaus ab einem Einkaufswert von 750,– Euro. In der Regel genügt die Vorlage des Personalausweises und der EC-Karte. 0,00% effektiver Jahreszins bei einer Vertragslaufzeit zwischen 6 und 12 Monaten. Weitere günstige Finanzierungsangebote bis 72 Monate. Bonität vorausgesetzt. Vermittlung erfolgt ausschließlich an unsere Finanzierungspartner TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf und CRONBANK AG, Hans-Strothoff Platz 1, 63303 Dreieich. Gültig bis zum 13.07.2026

buss-wohnen.de/sale

KÜCHENANGEBOT
SOFORT VERFÜGBAR



ABHOLPREIS
EINBAUKÜCHE
1499.–

EINBAUKÜCHE
Front weiß matt, Korpus weiß, Griff Edelstahl-Optik, Arbeitsplatte Berg-Eiche, ca. 2,80 m breit.

Kochfeld KFH60-01
Herd HE-01 (EEK A) Spektrum von A+++ bis D
Geschirrspüler GS60V0B (EEK E) Spektrum von A bis G
Kühl-Gefrierkombi KGK145E (EEK E) Spektrum von A bis G
Unterbauhaube UBH60-01 (EEK B) Spektrum von A+++ bis D
Kohlefilter ZDH-Z-035
Haubenschlacht ZDH-UBH60-01-KS
Mikrowelle MWUVB44-SI



Online-Code:
50010067



150€ sparen!

tw

ECKKOMBI
Bezug beige, 92% Polyester, 8% Nylon, Füße Metall schwarz, ca. 280x192 cm, Liegefläche ca. 210x130 cm, inkl. Schlaffunktion, Arm- und Kopfteilverstellung und Kissen, ohne Dekokissen. Seitenverkehrt montierbar.

ECKKOMBI
~~949.~~
799.–

Online-Code:
4670002101



600€ sparen!

BOXSPRINGBETT
Bezug curry, Kopfteilhöhe ca. 105 cm, Anti-Rutsch 5-Zonen-Taschenfederkern-Matratze, Härtegrad H2 + H3, Stoffbezug im Ganzen, Unterbau Bonellfederkern, Topper Kaltschaum Höhe 8 cm, Fuß Kunststoff Schwarz, Liegefläche ca. 180x200 cm.

BOXSPRINGBETT
~~1899.~~
1299.–

Online-Code:
61960002

34% sparen!

1| ARMLEHNSTUHL
~~259.~~
169.–

1| ARMLEHNSTUHL
Aluminiumgestell pulverbeschichtet matt anthrazit, Flächen Kordel rund natur, inkl. Sitzkissen, B/H/T ca. 62x76x65,5 cm.
2| DINING TISCH
Aluminiumgestell pulverbeschichtet matt anthrazit, Keramik-Tischplatte wood grey, B/H/T ca. 220x100x74 cm.



34% sparen!

2| DINING TISCH
~~689.~~
559.–

Online-Code:
6196009700

Alles Abholpreise in Euro ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.
Nur solange der Vorrat reicht. Preise gültig bis zum 13.07.2026

buss-wohnen.de/sale

buss

www.friebo.de | Telefon 04451/9119-0 | 31 . Jahrgang | Nummer 23 | 13.06.2026

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 für diese Woche, die wir der NWZ-Familienzeit entnommen haben:



Am 14. Juni findet das Julianenparkfest in Leer statt. Genutzt wird für dieses Familienfest im Park die Fläche um den See. Dort stellen sich die teilnehmenden Vereine und Organisationen vor und bieten Spiel und Spaß für Groß und Klein. Auch das leibliche Wohl kommt dabei natürlich nicht zu kurz. BILD: STADT LEER/ JULIANENPARKFEST

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 13. Juni, und Sonntag, 14. Juni, Varel: Familienfest Varel auf dem Gelände des Jugend- und Vereinshaus Weberei, Oldenburger Str. 21

Samstag, 13. Juni, 8 Uhr, Wilhelmshaven: FLOHMAXX – Flohmarkt beim Sportforum, Friedenstraße

Donnerstag, 18. Juni, bis Sonntag, 21. Juni, Zetel: Young Art Zetel – Streetart, Beats und Moves vom Kunstverein Bahner bei Markthamm

Freitag, 19. Juni, bis Sonntag, 21. Juni, Jever: Street Food Festival Jeder auf dem Kirchplatz

WESERMARSCH

Sonntag, 14. Juni, 11 bis 15 Uhr, Elsfleth: Straßenflohmarkt im Holzkontor

Sonntag, 14. Juni, 11 Uhr, Brake: Familien-Sommer-Lounge – Kinder-Mitmach-Konzert-Party mit der DONIKKL Crew zur Stadtkaje in Brake; Eintritt frei

Samstag, 20. Juni, und Sonntag, 21. Juni, Ovelgönne: Dorffest Neustadt auf dem Sportplatz; Samstag ab 11 Uhr, Sonntag ab 13 Uhr

OLDENBURG

Samstag, 13. Juni, 8 Uhr: Schlossfloh Trödelmarkt am Stadthafen, Hafenpromenade am Stau

Samstag, 13. Juni, 16 Uhr: Familienzeit – Reliefdruck – Workshop im Landesmuseum Kunst und Kultur, Damm 1; Eintritt ab 8 Euro

Sonntag, 14. Juni, 11 Uhr: „Auf den Spuren der Vergangenheit“ – Workshop im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch unter der Rufnummer 0441/40570300

Sonntag, 14. Juni, 14 Uhr: Bewegungen und Begegnungen – Sommerfest zur offiziellen Einweihung des Skateparks am Sportzentrum des TuS Bloherfelde, Brandsweg 56

Sonntag, 14. Juni, 14 Uhr: „Wald im Wandel“ Abenteuer für Groß und Klein – Führung für Kinder und Familien im Eversten Holz; Treffpunkt am Spielplatz, Kosten: 8 Euro, Anmeldung erforderlich

Montag, 15. Juni, 10 Uhr: 3600 Sekunden Realitätsflucht – Theaterstück für Jugendliche im Theater Wrede, Klävemannstr. 16; Tickets und weitere Vorstellungen online unter theaterwrede.reservix.de

Freitag, 19. Juni, 14.30 Uhr: Enkel- und Großeltern-Zeit in der kleinen Nähwerkstatt des inForum im Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3; Eintritt frei

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr: „Summ summ summ, Bienchen summ herum“ – Führung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr: CSD Oldenburg – Demonstration, Kundgebung und Kulturfest auf dem Schlossplatz

Samstag, 20. Juni, 15 Uhr: Papierwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren im Horst-Janssen-Museum, Am Stadtmuseum 4-8

AMMERLAND

Sonntag, 14. Juni, 10 Uhr, Edewecht: 13. Wallstraßenfest in Edewecht – Flohmarkt und Sommerfest in der Nachbarschaft Wallstraße und Theilens Kamp, Wallstraße 32

Sonntag, 14. Juni, 19 Uhr, Bad Zwischenahn: Public Viewing zur Fußball WM Deutschland-Curacao in der Wandelhalle, Auf dem Hohen Ufer 24

Sonntag, 20. Juni und

Sonntag, 21. Juni, Westerstede: Modellbau-Treffen und Schaufahren, Am Markt 2

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













Mehr als nur ein Helm

MOBILITÄT Auf der Suche nach der Unbeschwertheit beim Radfahren

IM NORDWESTEN/DJD – Fahrradfahren bleibt in Deutschland Trend, fast zwei Drittel der Bevölkerung nutzen ihr Rad regelmäßig. Gleichzeitig weisen Studien auf eine besorgniserregend hohe Zahl von Fahrradunfällen mit Personenschaden hin, auch mit tödlichem Ausgang. Gute Gründe, nie ohne Helm in die Pedale zu treten. Doch nicht alle Helme sind gleich – was in dem Helm steckt, macht den Unterschied.

Der im April dieses Jahres veröffentlichte Sinus Fahrrad-Monitor 2025 gibt zu denken. So fühlen sich 41 Prozent der Radfahrerinnen und Radfahrer (Alter 14–69 Jahre) im Straßenverkehr unsicher, Autofahrer und -verkehr gelten als Hauptursache. Trotz dieses Unbehagens tragen weniger als die Hälfte der Befragten immer oder meistens einen Helm – 38 Prozent gaben sogar an, nicht einmal einen zu besitzen. Die Gründe sind vielfältig: Man schwitzt, sieht nicht gut aus, die Frisur wird ruiniert usw. Dabei zeigen Untersuchungen, dass Kopfverletzungen etwa ein Viertel der Verletzungen bei Fahrradunfällen ausmachen, über 70 Prozent der lebensgefährlich verletzten Radfahrer (auch) am Kopf verletzt sind und dass Nutzer von Pedelecs besonders häufig schwere Verletzungen davontragen. Aber Studien zeigen auch: Das Tragen eines Helms kann die Risiken für schwere Kopfverletzungen um bis zu 80 Prozent senken.



Sicherer unterwegs: Mit einem Helm können Radfahrer die Verletzungsgefahr reduzieren. BILD: DJD/CUBE

Wenn wir mit dem Fahrrad stürzen und mit dem Kopf aufprallen, erfolgt dieser Kontakt gewöhnlich nicht exakt senkrecht, sondern in einem Winkel, wobei Rotationsbewegungen auf den Kopf übertragen werden können – diese sind häufig Ursache für Gehirnerschütterungen und schwerere Hirnverletzungen. Viele moderne Helme sind daher darauf ausgelegt, diese Gefahr zu berücksichtigen. Einige sind mit der Mips-Technologie ausgestattet, die speziell entwickelt wurde, um Rotationsbewegungen bei bestimmten Aufprallwinkeln vom Kopf wegzuleiten – mit der Absicht, das Risiko für Hirnverletzungen zu reduzieren. Helme mit dem Mips-System erkennt man an dem gelben Punkt auf der Rückseite des Helms.

1. Helm nach einem Sturz immer ersetzen, denn Beschädigungen, auch nicht erkennbare, können die Schutzwirkung beeinträchtigen.

2. Wetter und UV-Strahlung sorgen für Verschleiß, die meisten Hersteller raten, Helme alle drei bis fünf Jahre zu ersetzen.

3. Der Helm sollte sich gut einstellen lassen und optimal auf dem Kopf sitzen. Der sicherste Helm ist der, der gut passt, sodass man ihn auch trägt. Fachhändler können hier qualifiziert beraten.

4. Die CE-Kennzeichnung weist darauf hin, dass der Fahrradhelm alle EU-weiten Anforderungen erfüllt. Bei den CE-Prüfungen wird derzeit jedoch nicht auf Rotation geprüft.

Wenn der Menschen im Mittelpunkt steht

DESIGN THINKING Wenn Sie Technik einführen, die Menschen wirklich gern nutzen

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Sie stehen mitten in „Digitalisierung & Arbeitswelt 5.0 – Mensch und Maschine im Einklang“. Überall neue Tools, neue Prozesse, neue Erwartungen. Und doch entscheidet am Ende nicht die Software über Erfolg oder Frust, sondern ob sie sich in Ihren Arbeitsalltag einfügt – verständlich, sinnvoll, entlastend. Genau hier setzt Design Thinking an: als Methode, die Digitalisierung nicht von der IT her denkt, sondern von Ihnen und den Menschen, die damit arbeiten. Nicht als „nice to have“, sondern als pragmatischer Weg, um Technik menschlicher zu machen – und nebenbei Akzeptanz, Produktivität und Qualität zu erhöhen.

Was Design Thinking in der Digitalisierung wirklich bedeutet

Design Thinking ist kein Kreativ-Workshop mit Post-its, sondern ein strukturierter Ansatz, der Probleme konsequent aus der Nutzerperspektive löst. In der Arbeitswelt heißt das: Sie schauen zuerst auf echte Bedürfnisse, Hürden und Routinen – und erst danach auf Funktionen, Systeme und Rollouts. Der Kern lautet: verstehen, testen, verbessern – früh und oft. So verhindern Sie, dass Digitalisierung an der Realität vorbeientwickelt wird. Gerade in hybriden Teams, in Schichtbetrieben oder in Verwaltungen mit komplexen Zuständigkeiten ist das der Unterschied zwischen „eingeführt“ und „angekommen“.

Warum „Arbeitswelt 5.0“ ohne Empathie scheitert

Arbeitswelt 5.0 verspricht das Zusammenspiel von Mensch und Maschine – aber Maschinen sind selten das Problem. Die Bruchstellen entstehen dort, wo Prozesse unklar sind, Kommunikation fehlt oder Tools zusätzliche Arbeit erzeugen, statt sie abzunehmen. Wenn Sie Digitalisierung menschlich gestalten wollen, müssen Sie drei Dinge ernst nehmen: Zeitdruck, Sicherheitsbedürfnis und Selbstwirksamkeit. Menschen wollen verstehen, warum etwas verändert wird. Sie wollen mitreden können. Und sie wollen erleben, dass die Veränderung ihnen tatsächlich hilft – nicht nur Kennzahlen verbessert.

Die wichtigsten Prinzipien: So machen Sie Digitalisierung menschenfreundlich

Design Thinking übersetzt „menschlich“ in konkrete Handlungsregeln. Besonders entscheidend sind: Nutzerzentrierung statt Systemlogik – Sie optimieren Abläufe so, wie sie wirklich passieren. Probleme vor Lösungen – Sie definieren sauber, was schiefläuft, bevor Sie ein Tool auswählen. Schnelle Prototypen – Sie testen früh mit kleinen Modellen, statt Monate in Pflichtenhefte zu investieren. Iterationen statt Einmal-Rollout – Sie planen Verbesserungen ein, statt nach dem Go-live „fertig“ zu sein. Und interdisziplinäre Teams – Sie holen Fachbereich, IT, HR, Datenschutz und echte Anwender an einen Tisch. So entsteht Digitalisierung, die Sie mitnimmt.

In 5 Schritten: Design Thinking im Digitalprojekt anwenden

Damit es nicht theoretisch bleibt, lässt sich Design Thinking in eine klare Projektlogik übersetzen. Bewährt hat sich: Erstens Verstehen – durch Interviews, Beobachtungen, Ticketdaten oder Schattenläufe. Zweitens Sichtweisen schärfen – Muster zu klaren Problemstatements verdichten. Drittens Ideen entwickeln – viele Ansätze zulassen, auch unkonventionelle. Viertens Prototypen bauen – etwa Klickdummys, Prozess-Skizzen oder Pilotabläufe. Fünftens Testen – mit Anwendern prüfen, was wirklich besser wird, und weiter verbessern. Der Vorteil: Sie reduzieren Risiko und gewinnen Vertrauen, weil die Realität zählt.



Design Thinking bringt Anwender, Fachbereiche und IT früh zusammen – so entstehen digitale Lösungen, die im Arbeitsalltag tatsächlich ankommen und Menschen in den Mittelpunkt rücken. BILD: PIXABAY

Wo Design Thinking besonders schnell Wirkung zeigt

Nicht jede Digitalisierung braucht ein Großprojekt. Oft sind es konkrete Reibungspunkte, die sich schnell verbessern lassen: bei der Einführung neuer Kollaborationstools, der Automatisierung von Routineprozessen, in Self-Service-Portalen für HR oder IT, bei KI-Unterstützung im Alltag sowie im Onboarding und Wissensmanagement. Überall dort, wo Menschen unter Druck entscheiden, muss Digitalisierung intuitiv sein – oder sie wird umgangen.

Häufige Fehler – und wie Sie sie vermeiden

Viele Projekte scheitern nicht an der Technik, sondern an der Herangehensweise. Typische Fehler sind der Start mit dem Tool statt mit dem Problem, zu späte Tests, Gespräche nur mit Power-Usern, unterschätzte Emotionen und fehlende Lernschleifen. Design Thinking wirkt hier wie ein Frühwarnsystem.

Wie Sie Erfolg messbar machen, ohne den Menschen zu verlieren

Menschenfreundliche Digitalisierung ist kein Bauchgefühl. Sinnvolle Messpunkte sind Zeit bis zur Aufgabenerledigung, Fehler- und Rückfragequote, Nutzungsrate versus Schattenprozesse, Zufriedenheit im konkreten Prozess sowie die Einarbeitungszeit neuer Kollegen. Entscheidend ist, diese Kennzahlen als Signal zu nutzen – nicht als Druckmittel.

ANZEIGE

Expertenrat: Thema Cholesterinsenker

Müdigkeit & Muskelprobleme





Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc
Experte

„Sie nehmen Cholesterinsenker und fühlen sich vermehrt müde und schlapp – der Grund ist für viele überraschend.“

Experte Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc erklärt, warum es bei Statinen (Cholesterinsenkern) häufig zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommt – und was Sie dagegen tun können.

Fast acht Millionen Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen und sind daher essenziell in der Therapie. Wie bei den meisten Arzneimitteln kann es jedoch auch bei einer Statin-Therapie zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. Ein Leser fragt nach …

Heinrich Zeller:
Ich nehme seit einiger Zeit ein cholesterinsenkendes Medikament. Mein Arzt ist zufrieden mit den Werten – aber ich fühle mich oft müde und antriebslos. Außerdem bemerke ich beim Spazierengehen oder bei der Gartenarbeit ein unangenehmes Ziehen in den Muskeln. Könnte das mit dem Medikament zusammenhängen?

Dr. Fladerer-Grollitsch:
Das kann tatsächlich sein. Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.
Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Um dem Körper auf einfache Weise genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, ist das österreichische Qualitätsprodukt Dr. Böhm® Coenzym Q10 nun auch in deutschen Apotheken erhältlich. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg.

Wichtig zu wissen: Bei den Kapseln von Dr. Böhm® wurde der Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst. Das ist entscheidend, denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann nur so optimal über den Darm aufgenommen werden.

Werden Sie selbst aktiv:
Fragen Sie bei Einlösung ihres Statinrezeptes in der Apotheke gezielt nach Dr. Böhm® Coenzym Q10 – es ist in seiner Zusammensetzung und Formulierung einzigartig und dementsprechend das meistgekaufte Coenzym Q10 Präparat in Österreich.*

*Apothekenabsatz Coenzym Q10 lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/26

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €

Kundenbewertung



★★★★★

Renate Buschmann, 65
Apothekenkundin

„Seit ich Coenzym Q10 einnehme, fühle ich mich deutlich vitaler und habe das Gefühl, meinen Körper optimal zu unterstützen. Vor allem im Alltag merke ich, dass ich wieder mehr Energie habe und mich weniger schnell erschöpft fühle. Die Einnahme ist unkompliziert und gut in meinen Alltag integrierbar. Auch vertrage ich das Produkt sehr gut. Ich habe das Gefühl, meinem Körper damit etwas Gutes zu tun. Ich bin sehr zufrieden mit der Qualität und werde das Produkt weiterhin regelmäßig einnehmen.
Für mich gehört Coenzym Q10 jetzt fest zu meiner täglichen Routine.“

Es ist Zeit für Matjes

TRADITION Auf holländische oder nordische Art genießen

IM NORDWESTEN/BZFE – Matjes gilt als traditionelle Delikatesse der Nordseeregion. Er ist keine eigene Fischart, sondern ein speziell verarbeiteter Hering. Die Fische werden in der Regel kurz vor dem Laichen von der zweiten Maihälfte bis in den Juli gefangen. Dann haben sie bereits reichlich Fettreserven aufgebaut. Für hochwertigen Matjes sollte der Hering idealerweise drei bis fünf Jahre alt sein und einen Fettgehalt von mindestens zwölf Prozent haben. So entfaltet er sein typisch feinmildes, leicht sahniges Aroma.



Viele kennen ihn nur vom Fischbrötchen, doch Matjes kann mehr. BILD: PIXABAY

Für echten „holländischen Matjes“ (auch „Hollandse Nieuwe“, übersetzt „Holländischer Neuer“) werden unmittelbar nach dem Fang Kiemen und Eingeweide mit Ausnahme der Bauchspeicheldrüse entfernt. Anschließend reifen die Heringe mithilfe fischeigener Enzyme in einer milden Salzlake. Um mögliche Parasiten abzutöten, wird der Fisch danach für mindestens 24 Stunden bei Temperaturen unter minus 20 Grad Celsius tiefgefroren. Der „Holländer“ zeichnet sich durch seine besonders zarte Konsistenz und den milden Geschmack aus. Häufig wird er als Doppelfilet mit Schwanzflosse angeboten.

Dagegen wird „nordischer Matjes“ später im Sommer gefangen, direkt filetiert und eingefroren. Nach dem Auftauen reifen die Filets mehrere Tage in einem Wasserbad mit Zucker, Salz, Säuerungsmitteln, Gewürzen und meist pflanzlichen Enzymen. Nordischer Matjes schmeckt kräftiger und salziger und ist fester im Biss. Häufig wird er auch für Spezialitäten wie Räucher- und Kräutermatjes weiterverarbeitet.

Kulinarisch hat Matjes weit mehr zu bieten als das klassische Fischbrötchen oder die traditionelle Sahnesoße mit Äpfeln, Gurken und Zwiebeln zu Pellkartoffeln. Die feinen Filets passen ebenso gut zu Sushi, Asia-Bowls oder mediterraner Focaccia mit Fenchel und Orange. Für warme Speisen sollte Matjes nur als kalte Beilage verwendet werden, da Hitze seine zarte Konsistenz beeinträchtigt. Darüber hinaus liefert der Fisch Inhaltsstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, hochwertiges Eiweiß, Kalium, Jod, Selen, B-Vitamine und Vitamin D.

Matjes ist ganzjährig im Handel erhältlich, da er grundsätzlich tiefgekühlt werden muss. Empfehlenswert ist nachhaltig erzeugter Fisch mit dem MSC-Siegel (Marine Stewardship Council).

Traumferienwohnung in Schillig zu verkaufen!



Kaufpreis: 435.000,00 € provisionsfrei

WoFl. ca. 86 m² - Meerblick
3 Zim., Wellnessbad mit Sauna, EBK
B: 61,30kWh, GAS, Bj. 2020, E-Kl. B

Tel.: 04451 91 82 111
Mobil: 0152 518 163 14
info@kuestenimmobilien.eu

KÜSTEN IMMOBILIEN
Lothar Peters

BARES FÜR ALTES
WIR KAUFEN ZU FAIREN PREISEN AN



Auf Wunsch HAUSBESUCH möglich!
SOFORT BARAUSZAHLUNG
GOLDANKAUF
VAREL
Teichgartenstr. 23 | 26316 Varel
04451 803 04 22
Mo–Sa: 9:30-17:30 Uhr

Senioren-Tagespflege in Varel

- Tagesstruktur
- individuelle Förderung
- Betreuung und Pflege
- hauseigener Fahrdienst
- auch für Senioren im Rollstuhl
- Entlastung pflegender Angehöriger

Tagsüber gemeinsam, abends zu Hause.
ASB-Tagespflege in Varel

Tel.: 04451 / 91 81 444
ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Start in ein neues Familienleben

FAMILIENSTART So gelingt der Anfang mit dem Nachwuchs

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Mit der Geburt eines Babys beginnt für Familien ein völlig neuer Lebensabschnitt. Die ersten Wochen sind geprägt von intensiven Momenten, in denen sich Eltern und Kind langsam kennenlernen. Der Alltag verändert sich grundlegend, feste Strukturen entstehen oft erst nach und nach. Gerade in dieser Phase ist es wichtig, sich nicht unter Druck zu setzen. Jedes Baby hat seinen eigenen Rhythmus, den es gemeinsam mit den Eltern entwickelt. Geduld und Gelassenheit helfen, sich auf diese neue Situation einzustellen.



Mit Geduld, Aufmerksamkeit und liebevoller Begleitung entsteht eine stabile Grundlage für die weitere Entwicklung eines Kindes. BILD: PEXELS.COM/AK-O

Bindung und Sicherheit aufbauen

Eine enge Bindung entsteht vor allem durch Nähe, Aufmerksamkeit und liebevolle Zuwendung. Körperkontakt, ruhige Stimmen und wiederkehrende Rituale geben dem Baby Sicherheit und Orientierung.

Auch beim Thema Schlaf zeigt sich schnell, dass jedes Kind individuelle Bedürfnisse hat. Während einige Babys längere Schlafphasen entwickeln, benötigen andere häufiger Nähe.

Unterstützung durch Familie und Freunde kann in dieser Zeit eine große Entlastung sein. Gleichzeitig sollten Eltern auf ihre eigenen Bedürfnisse achten und sich bewusst Pausen gönnen. So gelingt es, Schritt für Schritt in die neue Rolle hineinzuwachsen und eine stabile Basis für das Familienleben zu schaffen.

Die Welt spielerisch entdecken

Im Kleinkindalter entwickeln sich Kinder rasant. Sie beginnen zu laufen, zu sprechen und ihre Umwelt immer bewusster wahrzunehmen.

Spielen ist dabei der wichtigste Bestandteil ihres Alltags, denn über Bewegung und Ausprobieren erschließen sie sich die Welt. Eltern können diese Entwicklung ihrer Kinder unterstützen, indem sie für sie Raum für Entfaltung schaffen und altersgerechte Anreize bieten. Ob gemeinsames Bauen, Malen oder erste Rollenspiele – all das fördert Kreativität und motorische Fähigkeiten.

Orientierung geben

Neben der Förderung spielt auch das Setzen von Grenzen eine wichtige Rolle. Klare Regeln helfen Kindern, sich sicher zu fühlen und ihre Umgebung besser zu verstehen. Gleichzeitig wächst der Wunsch nach Selbstständigkeit. Kleine Aufgaben im Alltag – etwa beim Anziehen oder Aufräumen – stärken das Selbstvertrauen und fördern die Eigenverantwortung. Auch die Sprachentwicklung macht in dieser Phase große Fortschritte. Vorlesen, Singen und Gespräche unterstützen diesen Prozess und vertiefen gleichzeitig die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 20.6.2026

GARTEN KÖNIG

Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!



(diese Modelle sind nicht mehr rabatttierfähig)

5x3m (BxT) inkl. Stegplatten	5x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten	6x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten	6x4m (BxT) inkl. Stegplatten
1849.-	1949.-	2149.-	2249.-
5x3m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	5x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	6x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	6x4m (BxT) inkl. 8mm VSG klar
2849.-	3299.-	3549.-	3949.-

20% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!

- alle gewünschten Größen bis zu einem Ausfall von 5 Metern lieferbar - Kostenloses Aufmaß bei Ihnen Zuhause! - preiswerte und fachgerechte Montage, innerhalb von 10 Werktagen möglich! - schnelle Lieferzeit, Terrassendächer mit Stegplatten 5 Tage, mit VSG Glas 10 Werktage! - Tiefpreisversprechen! Sehen Sie eine vergleichbare Alu-Terrassenüberdachung günstiger, erhalten Sie den gleichen Preis!



Blockhaus „Verona“
Breite 400 x Tiefe 400 cm, 28 mm Wandstärke
1299.-
statt 2799.-* *UVP des Herstellers



Blockhaus „Nizza“
Breite 390 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
1199.-
statt 2199.-* *UVP des Herstellers



Gerätehaus „Rom“/“Denver“ Breite 200 cm x Tiefe 200 cm, 28 mm Wandstärke — statt 1499.-* *UVP des Herstellers — 849.-
Gerätehaus „Paris“/“Montreal“ Breite 250 cm x Tiefe 220 cm, 28 mm Wandstärke — statt 1749.-* *UVP des Herstellers — 899.-
Gerätehaus „London “/“Toronto “ Breite 300 cm x Tiefe 250 cm, 28 mm Wandstärke — statt 1849.-* *UVP des Herstellers — 999.-
Gartenhaus „Athen“/“Vancouver “ Breite 250 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke — statt 1849.-* *UVP des Herstellers — 999.-
Gerätehaus „Madrid“/“Ontario “ Breite 300 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke — statt 2419.-* *UVP des Herstellers — 54% gespart — 1111.-

Terrassendiele Douglasie
B-Sortierung, in 28 mm Stärke und 145 mm Breite
ab 2.49 lfd. mtr.

28 x 145 x 2000 mm	4.98
28 x 145 x 2500 mm	6.23
28 x 145 x 3000 mm	7.47
28 x 145 x 4000 mm	9.96
Unterkonstruktion 45 x 70 x 2000 mm	4.98
45 x 70 x 2500 mm	6.23



Megastabiler Bohlenzaun „Tytus“ statt 89,99
Breite 180 cm x Höhe 180 cm, grün kdi, gerade

Garten König GmbH - Sitz der Gesellschaft: 26215 Wiefelstede - HRB 205287
Bremer Heerstr. 575, 26135 Oldenburg
Hauptstr. 40, 26215 Wiefelstede
Telefon: 0441 / 35036702
Telefon: 04402 / 9392590
oldenburg@der-gartenkoenig.de
wiefelstede@der-gartenkoenig.de
Öffnungszeiten: Mo-FR: 9.00-18.00 Uhr, SA: 9.00-14.00 Uhr
*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Alles Abholpreise ohne Dekoration. Abb. können vom Original abweichen. Alle Maße sind Ca. Maße. Technische Änderungen und Irrtümer, sowie Farbabweichungen vorbehalten. Alle Häuser sind unbehandelte Bausätze. Nur solange der Vorrat reicht!

Sicher in der Gruppe cruisen

MOBILITÄT Der Tüv Süd gibt Tipps für Biker, die gemeinsam touren

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Ein Motorradfahrer kommt selten allein. Diese Erfahrung bestätigt sich insbesondere an Wochenenden in Regionen mit kurvenreichen Landstraßen. „Die gruppendynamische Mobilität macht einfach Spaß“, sagt Alexander Bausch von Tüv Süd. Der passionierte Biker kennt jedoch auch die Herausforderungen gemeinsamer Touren. „Wichtig ist, dass in der Gruppe jeder Fahrer seine eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzt und nur so schnell fährt, wie es für ihn selbst sicher und angenehm ist. Niemand sollte sich von schnelleren Fahrern mitziehen lassen oder versuchen, Manöver zu kopieren, die er nicht sicher beherrscht.“



Gemeinsame Touren bringen für Biker einige besondere Herausforderungen mit sich. BILD: PIXABAY/JDBLACK

Gemeinsam Route und Regeln festlegen

Gute Planung ist entscheidend für eine sichere Ausfahrt. Bereits vor dem Start sollte die Route gemeinsam besprochen werden: Wo werden Tank- und Pausenstopps eingelegt? Gibt es bekannte Gefahrenstellen wie enge Kurven oder schlechte Straßenabschnitte? Wie wird verfahren, wenn einzelne Fahrer den Anschluss verlieren? Ebenso sollten Kommunikationsregeln festgelegt werden – etwa Licht- oder Hupsignale für Pannen oder Abbrüche. Auch der Austausch von Mobilnummern ist sinnvoll.

Idealerweise nutzen alle Teilnehmer ein Intercom-System, möglichst mesh-fähig. Diese Systeme ermöglichen eine stabile Kommunikation über größere Distanzen innerhalb der Gruppe, solange die Verbindung zwischen den einzelnen Fahrern aufrechterhalten bleibt. Sind keine Kommunikationssysteme vorhanden, gilt: Signale wie Lichthupe, Hupe oder Warnblinker werden nach vorne weitergegeben, damit der Tourguide rechtzeitig reagieren kann.

„Kettenverantwortung“ sichert Zusammenhalt

Ein bewährtes Prinzip ist zudem die sogenannte „Kettenverantwortung“: Jeder Fahrer achtet darauf, dass der folgende Anschluss hält. Wird ein Fahrer langsamer oder bleibt zurück, reduziert auch der Vordermann das Tempo, bis die Gruppe wieder geschlossen ist.

Auch eingespielte Handzeichen sind wichtig. So können Gefahren wie Schotter, Ölspuren, Hindernisse oder schlechte Straßenverhältnisse frühzeitig an nachfolgende Fahrer weitergegeben werden.

Die richtige Reihenfolge erhöht die Sicherheit. An der Spitze und am Ende fahren erfahrene Biker. Weniger geübte Fahrer sollten im vorderen Bereich der Gruppe platziert werden – idealerweise nicht direkt hinter dem Tourguide, damit dieser sich auf Strecke und Verkehr konzentrieren kann. So werden unerfahrene Teilnehmer nicht unter Druck gesetzt und das Risiko von Fahrfehlern sinkt.

Warum hinten oft schneller gefahren wird

Typisch für Gruppenfahrten ist der sogenannte Ziehharmonika-Effekt: Durch häufiges Bremsen, Anfahren oder Abbiegen kommt es dazu, dass weiter hinten schneller gefahren wird als vorne. Das kann dazu führen, dass Fahrer versuchen aufzuschließen. Um das zu vermeiden, sollten Reihenfolge und Fahrweise vorab klar abgestimmt und möglichst konstant eingehalten werden.

Rücksichtnahme ist oberstes Gebot. Tempo, Tagesetappen und Fahrzeiten sollten sich an den schwächeren Fahrern orientieren. Auch die Gruppengröße spielt eine Rolle: Mehr als acht bis zehn Motorräder erschweren die Koordination deutlich. Größere Gruppen sollten sich deshalb besser in kleinere Einheiten aufteilen, die sich an vereinbarten Stopps wieder treffen.

Statt starrer Vorgaben gilt für Tempo und Pausen: Maßvoll und situationsabhängig fahren. Regelmäßige Pausen erhöhen die Konzentration und Sicherheit – wann diese sinnvoll sind, hängt jedoch von Strecke, Erfahrung und Kondition der Gruppe ab.

Teure Bußgelder im europäischen Ausland vermeiden

MOBILITÄT Tempolimits, Pflichtausstattung und lokale Verkehrsregeln: Diese Regeln sollten Urlauber kennen

IM NORDWESTEN/AK-O – Wer mit dem Auto in den Urlaub fährt, sollte sich vorab über die wichtigsten Verkehrsregeln im Reiseland informieren. Denn innerhalb Europas gelten teilweise unterschiedliche Vorschriften – und Verstöße können schnell teuer werden.

TEMPOLIMITS UNTERSCHEIDEN SICH DEUTLICH

Während auf deutschen Autobahnen teilweise keine generelle Geschwindigkeitsbegrenzung gilt, gelten in vielen europäischen Ländern klare Tempolimits. So drohen in Frankreich, Italien oder Österreich bei Überschreitungen oft empfindliche Geldstrafen.

Besonders wichtig: In einigen Ländern werden Bußgelder direkt vor Ort kassiert.



Wer sich vor der Reise über Verkehrsregeln, Mautsysteme und Umweltzonen informiert, vermeidet unnötige Kosten und reist deutlich entspannter. Ein kurzer Check vor der Abfahrt kann im Ausland viel Ärger ersparen. BILD: KI-GENERIERT/AK-O

WARNWESTEN UND PFLICHTAUSSTATTUNG

Viele Länder schreiben bestimmte Ausrüstung im Fahrzeug vor. Dazu gehören Warnwesten, Warndreieck oder Ersatzlampen. In Frankreich müssen Autofahrer beispielsweise eine Warnweste im Fahrzeug mitführen. Wer ohne vorgeschriebene Ausstattung unterwegs ist, riskiert Bußgelder.

UMWELTZONEN BEACHTEN

Immer mehr Städte setzen auf Umweltzonen oder spezielle Zufahrtsregelungen. Für manche Regionen wird eine Umweltplakette benötigt. Das betrifft unter anderem Frankreich, Belgien oder Teile Italiens. Vor Reisebeginn sollte deshalb geprüft werden, welche Regelungen entlang der Strecke gelten.

ALKOHOLGRENZEN UND HANDYVERBOTE

Auch bei den Promillegrenzen gibt es Unterschiede. Viele Länder haben strengere Regeln als Deutschland. Zudem werden Handyverstöße oder fehlende Sicherheitsgurte häufig deutlich härter bestraft.

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



hagebaumarkt

Für eine Weltklasse dritte Halbzeit.

SO günstig geht das!

PREIS KNALLER



St. Hubertus Tropfen 24er Paket*

24 x 20 ml = 480 ml, verschiedene Sorten

480 ml **6.99** 14.56 €/Liter

mit hagebau-APP nur

4.99

10,40 €/Liter

APP DIREKT HIER DOWNLOADEN!

*Abgabe max. 6 Pakete pro Einkauf und nur an Personen ab 18 Jahren.

Gültig vom 15.-18.06. 2026

~~9.99~~

6.99

ZURU

FIFA World Cup 2026™ Ballers Serie 1

Offiziell lizenzierte Sammelfiguren. Jede Kapsel enthält eine Figur, einen Mini-Fußball, eine Spieler-Münze und eine zusätzliche Überraschung.



~~19.99~~

je 17.99

1,80 €/kg

HAGEBAU

Premium Grill-Holzkohle oder -Briketts

10 kg aus Buchenholz. DINplus, PEFC.







~~49.99~~

39.99

Fahnenmast inkl. Deutschland-Flagge

Höhe 6,20 m, Durchmesser ca. 50 mm, inkl. Bodenhülse.



~~84.99~~

59.99

Ultra-Kompakt-Faltpavillon

3x3 m, anthrazit, Metallgestell pulverbesch. Dach 100 % Polyester. Seite höhenverstellbar. Durchgangshöhe ca. 1,86 m, Firsthöhe ca. 2,60 m. Schneller Auf-und Abbau ohne Werkzeug. Gewicht ca. 13,1kg. Inkl. 8 Heringen, Schnur und Tragetasche.

~~129.-~~

89.99

THOR

Holzkohlegrill „Ottawa“

Edelstahlgrillrost ca. B 47,5 x T 41 cm mit Rost-in-Rost-System, abklappbare Seitenablage, höhenverstellbare Holz-kohlewanne. Ca. B 104 x H 109 x T 65 cm.

Irrtümer und Druckfehler möglich. **Angebote nur gültig in den unten genannten hagebaumärkten, nur vom 15.06.–18.06.2026** und nur auf Lagerware. Nur solange der Vorrat reicht.

JETZT SPANNENVADE INFOS UND AKTIONEN AUF FACEBOOK UND INSTAGRAM ENTDECKEN!
/BZNHAGEBAU



DEINE HAGEBAU APP – KEINEN VORTEIL MEHR VERPASSEN

- 3% Sofort-Rabatt bei jedem Einkauf
- Retoure mit App-Bon möglich
- Exklusive Angebote sichern
- Verfügbarkeit in deinem Markt prüfen

JETZT DIREKT DOWNLOADEN:

Aurich
Dreekamp 2

Bad Zwischenahn
Edewechter Str. 4

Brake
Weserstraße 74

Esens
Dornumer Str. 2

Leer
Ringstr. 17

Norden
Gewerbestr. 1

Ostrhauderfehn
Im Gewerbegebiet 1a

Varel
Panzerstraße 3

Osterholz-Scharmbeck
Heilshorner Str. 39

Westerstede
Langebrügger Str. 21

Wittmund
Eggelinger Str. 18

Wilhelmshaven
Flutstr. 94

hagebau kompakt Sande
Bahnhofstr. 43

Hülsenfrüchte gegen Bluthochdruck

GESUNDHEIT Regelmäßiger Verzehr von Bohnen, Linsen oder Sojaprodukten kann Risiko senken

IM NORDWESTEN/BZFE – Wer häufiger Hülsenfrüchte und Sojaprodukte wie Tofu in den Speiseplan einbaut, kann möglicherweise sein Risiko für Bluthochdruck senken. Darauf deutet eine Metaanalyse von zwölf Langzeitstudien mit insgesamt knapp 590.000 Teilnehmenden aus den USA, Europa und Asien hin.

Weltweit sind schätzungsweise 1,4 Milliarden Menschen von Bluthochdruck betroffen. Das Wort „Volkskrankheit“ ist vermehrt in den Medien zu finden. Da Beschwerden häufig unspezifisch sind oder ganz fehlen, bleibt die Erkrankung oft lange unbemerkt. Langfristig erhöht Bluthochdruck jedoch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die weltweit die häufigste Ursache für vorzeitige Todesfälle sind.



Mit Kichererbsen kann man Salate sättigender machen und gleichzeitig sein Bluthochdruckrisiko senken. BILD: PIXABAY

Hülsenfrüchte (zum Beispiel Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen) sowie Sojaprodukte (zum Beispiel Tofu, Tempeh, Sojadrink, Edamame) liefern zahlreiche Nährstoffe, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken können. Dazu zählen Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Isoflavone. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, regelmäßig Hülsenfrüchte zu essen – mindestens eine Portion pro Woche. Das entspricht etwa 125 Gramm gegarten Hülsenfrüchten.

Nach Auswertung der Studiendaten war ein hoher Verzehr von Hülsenfrüchten mit einem um 16 Prozent geringeren Risiko für Bluthochdruck verbunden. Bei Sojaprodukten lag das Risiko um 19 Prozent niedriger. Die günstigsten Ergebnisse wurden bei etwa 170 Gramm Hülsenfrüchten und 60 bis 80 Gramm Sojaprodukten pro Tag beobachtet, berichten die Forschenden im Fachjournal „BMJ Nutrition, Prevention & Health“.

Die in der Studie errechnete optimale Tagesmenge liegt weit über den Empfehlungen der DGE. Allerdings handelt es sich um Beobachtungsstudien, die keine ursächlichen Zusammenhänge belegen können. Weitere Forschung ist notwendig, um die Resultate zu untermauern und die biologischen Mechanismen besser zu verstehen.

Die Forschenden betonten zudem: „Der aktuelle Verzehr von Hülsenfrüchten in Europa und Großbritannien liegt weiterhin unter den Ernährungsempfehlungen, mit einer durchschnittlichen Aufnahme von nur 8 bis 15 Gramm pro Tag.“ Die Ergebnisse unterstützen daher allgemeine Empfehlungen, häufiger pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte zu essen – auch zur Vorbeugung von Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Hier ein paar Tipps, wie sich der Anteil an Hülsenfrüchten auf dem Speiseplan unkompliziert erhöhen lässt:

Salate sättigender machen: Edamame, Kichererbsen oder Kidneybohnen passen gut in Couscous-, Nudel- oder Blattsalate und liefern zusätzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

Knusprigen Tofu vielseitig einsetzen: Gewürfelten Tofu mit etwas Sojasoße und Gewürzen marinieren und knusprig anbraten – ideal für Bowls, Gemüsepfannen, Currys, Suppen und Sandwiches.

Linsen statt Hackfleisch verwenden: Linsen eignen sich gut für Bolognese, Chili oder Lasagne und lassen sich unkompliziert in Suppen, Currys, Eintöpfe oder Aufläufe integrieren.

Hummus selbst zubereiten: Als Brotaufstrich oder Dip für Rohkost, Wraps oder Ofenkartoffeln ist Hummus eine einfache Möglichkeit, mehr Hülsenfrüchte auf den Teller zu bringen.



Knuspriger Tofu ist vielseitig einsetzbar. BILD: PIXABAY

Geröstete Kichererbsen snacken: Mit etwas Öl und Gewürzen wie Paprika, Curry oder Chili im Ofen oder einer Heißluftfritteuse knusprig rösten. Für eine süße Variante eignen sich Zimt und etwas Ahornsirup.

Pasta aus Hülsenfrüchten ausprobieren: Pasta aus Linsen, Erbsen oder Kichererbsen liefert mehr Eiweiß und Ballaststoffe als herkömmliche Nudeln.

Vorgekochte Produkte nutzen: Kichererbsen aus der Dose, Linsen aus dem Kühlregal oder tiefgekühlte Erbsen sparen Zeit und lassen sich unkompliziert in viele Gerichte einbauen.

Medizin ANZEIGE

Faszinierende Fakten der Neurobiologie

5,8 Mio. km Nerven im Körper: Schon einer reicht für höllische Schmerzen

Das Nr. 1* Arzneimittel bei Nervenschmerzen kann helfen

5,8 Millionen Kilometer – so lang sind alle Nervenfasern eines Menschen aneinandergelegt. Eine Strecke, die für 145 Erdumrundungen reicht. Doch der kleinste Defekt kann zu größten Schmerzen führen.



Ob bewusst oder unbewusst – Nerven steuern alles, was in unserem Körper passiert. Vor allem jeden Schmerzimpuls! Millionen Deutsche kennen ziehende Schmerzen im größten Nerv, dem Ischias. Aber auch hinter brennenden Waden, tauben Fußsohlen oder Kribbeln können geschädigte Nerven stecken.

Wie ein dichtes Netz ziehen sich Nervenzellen und ihre langen Ausläufer, die Nervenfasern, durch den Körper. Ein Netzwerk, das ununterbrochen arbeitet, bis es gestört wird.

Eingeklemmt, gereizt, gequetscht

Ein eingeklemmter Nerv in der Halswirbelsäule – schon schießt ein brennender Schmerz vom Nacken bis in den Arm. Ein Bandscheibenvorfall im Lendenbereich – jede Bewegung wird zur Qual. Für viele Betroffene die Hölle auf Erden: Fibromyalgie – rätselhafte, muskelkaterartige Schmerzen am ganzen Körper. Auch hier spielen die Nerven eine zentrale Rolle.

So unterschiedlich diese Beschwerden wirken – oft steckt die gleiche Ursache dahinter: **gereizte oder geschädigte Nerven.**

Was viele nicht wissen: **Bei Nervenschmerzen helfen viele Schmerzmittel kaum.** Der Grund: Sie wirken nur bei Gelenk- oder Muskelschmerzen.

Restaxil: Gezielte Behandlung von Nervenschmerzen

Nervenexperten haben einen speziellen 5-fach-Wirkkomplex aus natürlichen Arzneipflanzen entwickelt, der verschiedene Arten von Nervenschmerzen ins Visier nimmt: **Restaxil Tropfen**. Das rezeptfreie Arzneimittel ist zur gezielten Behandlung von Nervenschmerzen zugelassen und mittlerweile die **Nr. 1* in deutschen Apotheken**. Restaxil ist individuell dosierbar und gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de



*OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

Für ein aufgeräumtes Zuhause

HAUSHALT In fünf einfachen Schritten zu mehr Ordnung und Sauberkeit

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Ein ordentliches Zuhause sorgt für Klarheit, Ruhe und ein wohliges Wohngefühl. Doch im Alltag sammeln sich schnell Dinge an, die Platz wegnehmen und Unruhe schaffen. Mit einer klaren Struktur und kleinen, gut umsetzbaren Schritten gelingt es, dauerhaft Ordnung zu halten und das eigene Zuhause neu zu organisieren. Mit diesen fünf Tipps gelingt das Aufräumen und Ordnung halten ganz entspannt.



Durchsichtige Schubladeneinsätze helfen, im Bad Ordnung zu halten. BILD: SMARTSTORE/AKZ-O



Ein aufgeräumtes Zuhause kann sich auch positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. BILD: SMARTSTORE/AKZ-O

1. Loslassen schafft Raum! Bevor geputzt wird, heißt es aussortieren. Alles, was kaputt ist, nicht mehr gefällt oder seit Monaten ungenutzt bleibt, darf gehen. Arbeiten Sie Raum für Raum und entscheiden Sie bewusst: behalten, verschenken oder verkaufen. Das sorgt nicht nur für Ordnung, sondern oft auch für ein gutes Gefühl und manchmal sogar für ein kleines Extra-Budget.

Klare Strukturen

2. Ordnung, die bleibt. Was bleiben darf, sollte gut organisiert sein. Klare Strukturen helfen, den Überblick zu behalten und verhindern, dass sich Chaos schnell wieder einschleicht. Praktische Aufbewahrungslösungen wie die transparenten, stapelbaren Boxen von SmartStoreTM (URL: https://www.orthex-group.de/) eignen sich für nahezu jeden Raum – von der Küche bis zum Kinderzimmer. Besonders praktisch: Auf einen Blick ist sichtbar, was in welcher Box ist. So sparen Sie sich ewiges Suchen.

3. Schritt für Schritt sauber. Ein kompletter Wohnungs- oder Hausputz kann überwältigend wirken. Besser: Teilen Sie die Aufgaben in überschaubare Etappen. Nehmen Sie sich einzelne Bereiche oder Räume vor und arbeiten Sie diese nacheinander ab. Kleine Erfolgserlebnisse zwischendurch steigern die Motivation und machen das Putzen deutlich angenehmer.

Zeit für schöne Dinge

4. Mehr Ordnung für mehr Entspannung: Ein aufgeräumtes Zuhause kann sich auch positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. Für viele wirkt Unordnung wie ein To Do auf der Liste, das beseitigt werden muss, bevor Zeit für Entspannung ist. Wer dauerhaft weniger aufräumen muss, hat mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben.

5. Neue Routinen etablieren: Damit Ordnung nicht nur ein kurzfristiger Zustand bleibt, lohnt es sich, kleine Routinen in den Alltag zu integrieren. Schon wenige Minuten täglich reichen aus, um Dinge direkt wegzuräumen oder Oberflächen frei zu halten. Feste Abläufe helfen dabei, den Aufwand gering zu halten – und sorgen langfristig für ein Zuhause, das sich dauerhaft aufgeräumt und angenehm anfühlt.

Stückemann
Aus Freude am Fahrrad.
· Hol- & Bringservice · Meisterwerkstatt · Finanzierung
· Smart-Fit · Experte für Dienstradleasing
Mo - Fr 09:30 - 18:00 Uhr
Samstag 09:30 - 16:00 Uhr

ALT gegen NEU
Jetzt bis zu 2000,- € bei Kauf eines lagernden Aktionsproduktes bei Inzahlungnahme eines gebrauchten E-Bikes erhalten!*
Aktion läuft bis einschließlich 27.06. !
0% Finanzierungsaktion*
6 bis 36 Monate möglich. Für alle lagernden E-Bikes!
Kostenfreie Lieferung bei Neukauf im Umkreis von 70 Kilometern!

*Bei Kauf eines der ausgewiesenen & lagernden Aktionsproduktes erhältst du bei Inzahlungnahme eines funktionstüchtigen E-Bikes pauschal 2000, -/1500,-/1000,- € (abhängig von der Kategorie). Im Folgenden eine kleine Auswahl der jeweiligen Kategorien.
Wir haben in unserer Ausstellung noch viele weitere Modelle zur Auswahl! Vorbeikommen lohnt sich! Nur solange der Vorrat reicht!

2000,- € pauschale Inzahlungnahme deines E-Bikes
FLYER Upstreet 7.10 UVP 5399,- € - 2000,- € =3399,-€
ZEMO ZE 10F UVP 6399,- € - 2000,- € =4399,-€
FOCUS Jam² 6.8 UVP 6499,- € - 2000,- € =4499,-€
FLYER Gotour6 7.23 UVP 5249,- € - 2000,- € =3249,-€

1500,- € pauschale Inzahlungnahme deines E-Bikes
FLYER Upstreet5 3.12 UVP 3849,- € - 1500,- € =2349,-€
BULLS Copperhead EVO 1 29 UVP 3799,- € - 1500,- € =2299,-€
KOGA Pace B05 FS UVP 5499,- € - 1500,- € =3999,-€
PEGASUS Premio EVO 10 Lite UVP 3849,- € - 1500,- € =2349,-€

1000,- € pauschale Inzahlungnahme deines E-Bikes
BATAVUS Finez E-go Power 625 UVP 3799,- € - 1000,- € =2799,-€
QIO EINS P-5 UVP 4199,- € - 1000,- € =3199,-€
KTM Macina Style 740 UVP 3999,- € - 1000,- € =2999,-€
KTM Macina Gran 610 UVP 3899,- € - 1000,- € =2899,-€

Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Abbildungen ähnlich. Angebot solange der Vorrat reicht. Abverkaufsware bzw. Modelle aus vorigen Modelljahren.

*0,0% eff. Jahreszins, keine Anzahlung, Mindesteinkaufswert 200,- €, Finanzierung durch die TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf. Bonität vorausgesetzt. Mindestalter 18 Jahre, Besitz eines gültigen Personalausweises oder Reisepasses, Wohnsitz in Deutschland, Bankverbindung muss in Deutschland auf Kreditnehmer eingerichtet sein, Befristetes Arbeitsverhältnis muss innerhalb der Kreditlaufzeit liegen, kein Einkommensnachweis bis 3.000,- € (Vorlage der EC-Karte erforderlich), Selbstständige benötigen zusätzliche Unterlagen, keine Gebühren, Im Rahmen der Antragsstellung werden u. A. Abfragen bei Auskunfteien (SCHUFA, etc.) durchgeführt. Für Studierende, Personen in Rente oder Personen mit einer Aufenthaltsgenehmigung sind unter Umständen weitere Dokumente erforderlich.

Robin Hood zerbricht an seiner eigenen Legende

KINO „The Death of Robin Hood“– Hollywood-Star als gealterter Antiheld im Zwiespalt

IM NORDWESTEN/ZA – Robin Hood galt bisher als Held und Wohltäter – doch war er das wirklich? Der neue Thriller „The Death of Robin Hood“ wirft einen ganz anderen Blick auf die legendäre Figur und stellt den Mythos gründlich auf den Kopf. In düsterer Mittelalter-Atmosphäre verkörpert Hugh Jackman einen alt gewordenen, innerlich zerrissenen Robin, der sich seiner Vergangenheit stellen muss. Bekannt für seinen Film „Pig“, möchte Regisseur Michael Sarnoski laut KinoCheck untersuchen, wie das Leben eines mittelalterlichen Outlaws wirklich ausgesehen haben könnte, was zu einer dunklen, emotionalen Darstellung führt. „The Death of Robin Hood“ startet am 18. Juni in den Kinos der Nordwest-Region.



In „The Death of Robin Hood“ entzaubert Hugh Jackman den Mythos einer Legende.

BILD: DCM FILM

Robin Hood am Ende seines Weges

Die Handlung setzt am Lebensabend von Robin Hood (Hugh Jackman) ein. Als Einzelgänger zeiht er sich in die Wälder zurück. Geplagt von den seelischen und physischen Folgen eines langen Lebens, das in Wahrheit von brutalen Raubzügen, Morden und echter Kriminalität geprägt war, wird er mit seinen Schuldgefühlen konfrontiert.bIn dieser Version gesteht er sich selbst ein, dass die Geschichten über seine heldenhaften Taten Lügen waren, die er einst verbreitete, um Gefolgsleute in die Dunkelheit zu locken.

Nach einem verheerenden Kampf, von dem er glaubte, es sei sein letzter, bleibt Robin lebensgefährlich verletzt auf dem Schlachtfeld zurück. Er sucht gezielt den Tod, doch das Schicksal hat andere Pläne. Robin bricht zusammen und wird von einer mysteriösen Frau (Jodie Comer) gerettet, die ihn in ihre Obhut nimmt. Sie pflegt ihn gesund, fungiert als Heilerin, konfrontiert ihn jedoch gnadenlos und fernab aller Abenteuerromantik mit den Sünden seiner Vergangenheit.

Neue Sicht auf den alten Helden

Michael Sarnoski hinterfragt, wie der Mythos des edlen Räubers entstand, während der wahre Mensch dahinter eigentlich „monströs“ war. Es geht um die Diskrepanz zwischen der Geschichte, die über ihn erzählt wird, und dem, was er tatsächlich getan hat

Angelehnt an die alte Ballade „Robin Hood’s Death“ zieht der Film Vergleiche mit dem Klassiker „Robin und Marian“ (1976) mit Sean Connery, der jedoch einen optimistischeren, idealistischen Helden zeigt. In der Neuinterpretation wird die Legende radikal hinterfragt: Wo früher Heldentum stand, bleiben brüchige Motive und Selbstzweifel. Statt des barmherzigen Helden zeigt die neue Handlung eine kompromisslose Demontage des Mythos.

Wie das bei den Kinogängern ankommt? Bereits der Trailer gibt Einblick in eine dunkle, raue Welt – Robin Hood wirkt fremd, verletzlich, manchmal sogar bedrohlich. Der Film setzt deutlich auf eine radikale Dekonstruktion, die manche Kritiker als „als Angriff auf das klassische ’von den Reichen nehmen, den Armen geben’-Prinzip“ bezeichnen. Bei anderen Usern im Netz überwiegt die Neugier auf ein psychologisches Porträt jenseits klassischer Abenteuerklischees.

Robin Hood im Wandel

Wer wissen möchte, wie aus dem bekannten Helden der Volkslegende ein vergrämter Antiheld geworden ist, der sollte sich die Neuinterpretation ansehen. Sie wirft einen anderen Blick auf Robin Hood. Der Film wurde hauptsächlich in Nordirland gedreht und ist freigegeben ab 16 Jahren.

Medizin ANZEIGE

Sturzgefahr durch Schwindel?

Rezeptfreies Arzneimittel hilft bei Schwindelbeschwerden und gibt wieder Sicherheit im Alltag

Ein Sturz kann das Leben von Grund auf verändern. Gerade bei Schwindel ist die Angst vor dem Fallen groß. Taumea kann helfen, diese Schwindelbeschwerden zu lindern und die Sicherheit im Alltag zurückzugewinnen.



Alles dreht sich, wie in einem Sog zieht es einen nach unten und bringt einen aus dem Gleichgewicht. Hinzu kommt ein unsicheres Gefühl in den Beinen. So erging es auch Renate S.: „Ich litt sehr unter Schwindel und dem Unsicherheitsgefühl, fiel auch manches Mal.“ Schwindelbeschwerden kommen gerade bei älteren Menschen häufig vor und können Betroffene stark in ihrem Alltag einschränken. Die Angst vor Stürzen wird oft zum ständigen Begleiter. Auch Brigitte A. litt unter Schwindel: „Ich hatte alle möglichen Mittel versucht, aber nichts half, bis eine Bekannte mich auf Taumea (rezeptfrei, Apotheke) aufmerksam machte. Seit ich Taumea habe, ist wieder Normalität eingekehrt.“

Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Taumea enthält einen speziellen Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden wirksam lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären. Die Arzneitropfen Taumea sind gut verträglich und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema: Rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen

Schmerz sollte Ihrem Alltag nie im Weg stehen!

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender



Lassen Sie sich von Schmerzen nicht ausbremsen! Zahlreiche Betroffene suchen heute nach einer natürlichen Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln – und finden sie im Rubaxx Schmerzgel. Das Arzneimittel setzt konsequent auf einen kraftvollen pflanzlichen Wirkstoff und sorgt bei vielen für spürbare Erleichterung und mehr Bewegungsfreiheit im Alltag.

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der natürlichen Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss. Es wirkt schmerzstillend und ist sehr zu empfehlen.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist dank der guten Verträglichkeit auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Überzeugen auch Sie sich von dem natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Das natürliche Schmerzgel

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Portugals stille Wasserlandschaft im Alentejo

REISE Der Alqueva-See: Zwischen Slow Travel, gelebten Traditionen und einem der klarsten Himmel Europas

FRANKFURT/PR – Der Alentejo im Süden Portugals gilt mit seiner Weite, Ruhe und entschleunigten Atmosphäre vielerorts noch als Geheimtipp. Mitten in dieser Landschaft liegt der Alqueva-See – eine der größten künstlichen Wasserlandschaften Europas und zugleich ein Ort, an dem sich Naturerlebnis, Nachhaltigkeit und achtsames Reisen miteinander verbinden.

Entstanden aus dem Guadiana-Fluss, prägt der Alqueva-See einen Teil der größten Region Portugals, in dem jahrhundertealte Traditionen, nachhaltige Lebensweisen und eine enge Verbindung zur Natur bis heute den Alltag bestimmen. Die verzweigten Ufer, ruhigen Buchten und offenen Horizonte schaffen einen Raum, der sich bewusst vom klassischen Reisetakt abhebt.



Der Alqueva-See ist eine der größten künstlichen Wasserlandschaften Europas. Die weit verzweigte Wasserfläche fügt sich harmonisch in die offene Landschaft des Alentejo ein. BILD: FREDERIC DUCOUT



Dark Sky Alqueva gilt als ein Ort, an dem die Dunkelheit selbst zum Erlebnis wird. Dank minimaler Lichtverschmutzung wird die Milchstraße sichtbar und die Sternbilder wirken greifbar nah. BILD: CAMPINHO



Die Stadt Évora mit ihrem römischen Tempel gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und wird 2027 den Titel der Europäischen Kulturhauptstadt tragen. BILD: ALENTEJO PROMOTION OFFICE

Zwischen Wasser und Weite

Die weit verzweigte Wasserfläche des Alqueva-Sees fügt sich harmonisch in die offene Landschaft des Alentejo ein. Wer hier unterwegs ist, erlebt den See aus unterschiedlichen Perspektiven: im Kajak durch stille Buchten, unter Segeln auf offenen Wasserflächen oder vom Deck eines Hausboots, wenn sich die Landschaft langsam vorbeibewegt. Der Alqueva-See wirkt dabei fast wie ein Binnenmeer – ruhig, weit und von ungewöhnlicher Stille geprägt.

Entlang der Ufer wechseln sich kleine Anlegestellen, naturbelassene Abschnitte und historische Orte ab. Besonders Monsaraz, auf einem Hügel oberhalb des Sees gelegen, prägt das Bild der Region. Zwischen engen Gassen, weiß getünchten Häusern und weiten Ausblicken wird sichtbar, wie Natur, Kultur und Alltag rund um den Alqueva-See miteinander verbunden sind. Im Juli verwandelt sich das Dörfchen in ein Open-Air Museum, wo man die Sitten und Bräuche des Alentejos kennenlernen kann. Doch auch die weniger bekannten, und dadurch auch ruhigeren Dörfer, sind einen Besuch wert.

Gleichzeitig steht der Alqueva-See für eines der bedeutendsten Infrastrukturprojekte Portugals: Er sichert die Wasserversorgung einer traditionell trockenen Region, ermöglicht landwirtschaftliche Nutzung und trägt zur Energiegewinnung bei. Die Entwicklung rund um den See zeigt, wie sich nachhaltige Ressourcennutzung, regionale Wertschöpfung und touristisches Erleben miteinander verbinden lassen.

Slow Travel am Wasser

Die enge Verbindung von Landschaft, Alltag und regionaler Kultur prägt auch die Art des Reisens rund um den Alqueva-See. „Slow Tourism“ ist hier weniger Konzept als gelebter Alltag. Statt voller Tagesprogramme bestimmen kleine Orte, regionale Küche und die Bewegung durch die offene Landschaft den Rhythmus des Aufenthalts. Kleine Orte rund um den See laden dazu ein, regionale Küche, lokale Weine und traditionelle Produkte kennenzulernen. Viele Unterkünfte sind familiär geführt und mit der Umgebung verbunden – oft geprägt von regionaler Architektur, lokaler Handwerkskunst und einem bewussten Umgang mit Ressourcen. Wochenmärkte, lange Abende unter freiem Himmel und Wege durch die offene Landschaft gehören ebenso zum Erlebnis wie die Nähe zur Natur.

Wenn die Dunkelheit leuchtet: Dark Sky Alqueva

Mit Einbruch der Nacht eröffnet sich rund um den Alqueva-See eine ganz besondere Perspektive auf den Sternenhimmel. Dark Sky Alqueva gilt als ein Ort, an dem die Dunkelheit selbst zum Erlebnis wird. Als weltweit erste Region, die als „Starlight Tourism Destination“ zertifiziert wurde, setzt Dark Sky Alqueva Maßstäbe für nachhaltigen Sternentourismus. Dank minimaler Lichtverschmutzung eröffnet sich ein Nachthimmel, wie ihn viele Menschen in Europa kaum noch kennen: klar, tief und unendlich. Die Milchstraße ist sichtbar und die Sternbilder wirken greifbar nah. Ob bei geführten Beobachtungen oder in stiller Eigenregie – der Blick nach oben wird hier zu einem der eindrucksvollsten Reiseerlebnisse überhaupt.

Zwischen Weltkulturerbe und gelebter Tradition

Rund um den Alqueva-See verbindet sich Naturerlebnis mit kulturellen Ausflügen: So liegt die Stadt Évora mit ihrem römischen Tempel, einer gotischen Kathedrale, verwinkelten Gassen und lebendigen Plätzen nur etwa eine Autostunde entfernt. Die Stadt gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und wird 2027 den Titel der Europäischen Kulturhauptstadt tragen.

Neben Évora ergänzt auch Elvas mit ihren historischen Festungsanlagen das kulturelle Umfeld rund um den Alqueva-See. Die UNESCO-Welterbestadt gilt als eines der bedeutendsten Beispiele militärischer Befestigungsarchitektur in Europa. Ihre sternförmigen Wälle, Bastionen und Aquädukte zeugen von der strategischen Rolle des Alentejo als Grenzregion über Jahrhunderte hinweg und davon, wie eng Geschichte, Architektur und Landschaft hier miteinander verwoben sind.

Die Stimme des Alentejo

Rund um den Alqueva sind die kulturellen Traditionen des Alentejo bis heute lebendig. In kleinen Tavernen, auf Dorfplätzen oder bei lokalen Festen setzen plötzlich Stimmen ein – tief, getragen und ohne Instrumente. Der Cante Alentejano ist mehr als Musik: Er gilt als Ausdruck von Gemeinschaft, Erinnerung und regionaler Identität. Seit 2014 gehört er zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO und steht exemplarisch für die lebendigen Traditionen der Region.

Die meist männlichen Chöre singen in langsamen, mehrstimmigen Harmonien von Arbeit, Sehnsucht und dem Leben auf dem Land. Der Cante entsteht ohne große Inszenierung und gehört bis heute ebenso zu festlichen Anlässen wie zu lokalen Zusammenkünften – und damit fest zum kulturellen Leben rund um den Alqueva-See.

Weitere Infos unter www.visitalentejo.pt



VIELE SIND ANGEBER,

DU BIST EIN ABGEBER.

www.nordwestboten.de

Ein Job,
der's einfach bringt.

NORDWEST BOTEN

Dies und Das

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

Bügelhilfe Biete Bügelhilfe jeglicher Art, von Blusen, Hemden bis Kleider, 15 €, ☎ 015259675830

Ankauf von gebrauchten Brillen, Handtaschen und Lederwaren. Bitte alles anbieten. ☎0172/ 5866980.

Ankauf v. kleinen Sammlungen: Briefmarken, Zinngeschirr, Münzen, Armbanduhren, Taschenuhren und Nachlässen Gerne alles anbieten. ☎ 0172/5866980

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

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

Suche Feuerzeuge, Zigarrenzubehör, Pfeifen, Bierkrüge, Taschenmesser u. Spirituosen. ☎ 047148139930 od. 015563171454

Suche Rasentraktor u. Aufsitzmäher, auch defekt. ☎ 0174-5144215.

Dienstleistungen

A&H Entrümpelung, Entsorgung ☎ 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 +++

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

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061

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

Immobilien in allen Preisklassen dringend gesucht! BS Immobilien Kontor GmbH, ☎04961/4338, papenburg@bs-immobilienkontor.de

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.

Fahrräder und Zubehör

E-Bike, rot + E-Bike grau, fast neu, je 1.100 Std. gelaufen, Bosch Akku, je 850€. ☎04453/7405 AB

Handwerkliche Arbeiten

Gelernter Maler bietet seine Dienste an: Streichen, Tapezieren, Lackieren usw. Rufen Sie mich an: 0157-53698571.

Wohnmobile und -wagen

Größerer Wohnwagen, Bürstner, Tandem, mit Renovierungsbedarf, günstig abzugeben. Preis VHB. ☎ 04451/5684

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

Flohmärkte

Flohmarkt Uhlhornstraße 30 in Bockhorn, Nähe Oldtimermarkt am Sonntag, 14.06.26, von 10:00 - 15:00 Uhr.

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

Stellenmarkt

Gemeinde Friedeburg
Friedeburger Hauptstraße 96, 26446 Friedeburg
FRIEDEBURG Ostfriesland

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

- **Leitung einer Kindertagesstätte** (m/w/d)
  unbefristete Teilzeitstelle, 35 Std./Woche, S 15 SuE TVöD

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:
friedeburg.de → Rathaus → Stellenangebote

VAREL

Die selbstständige **Stadt Varel** sucht **zum nächstmöglichen Zeitpunkt** für das Altenheim Langendamm

– Wohnbereichsleitung (m/w/d)
– Pflegefachkräfte (m/w/d)
in Voll- und Teilzeit

bis zu 2.000 € Willkommensbonus!

Die ausführlichen Stellenausschreibungen finden Sie unter:
www.varel.de/stellenangebote

Bitte bewerben Sie sich online über das Bewerbungsportal der Stadt Varel.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Alles für den Garten

Biete leichte Gartenarbeit an (von Rentner), Mutterboden zu verschenken, 4-5 Kubikmeter.☎ 01523 / 7258480.

Doppler-Sonnenschirm, 220 x 140, h.-grau, Granitsockel, Hülle mit Stab, VB. ☎ 04454/ 9797143.

Stellengesuche

Reinigungsfee/Alltagshilfe
Zuverlässige Unterstützung im Haushalt/Alltag/FeWo hat wieder freie Termine! Rufen Sie gerne an!
17,50€/Std
☎ +491628961594



Brixentaler Marktsommer begeistert mit Vielfalt

REISE Kulinarische Highlights, gesellige Feste und traditionelle Märkte sorgen für unvergessliche Abende

KIRCHBERG/PR – Wenn die Tage länger werden und laue Abende zum Verweilen einladen, verwandelt sich das Brixental erneut in eine lebendige Bühne für Genuss, Begegnung und regionales Handwerk. Auch heuer erwartet Einheimische wie Gäste ein abwechslungsreicher Veranstaltungssommer mit drei bewährten Formaten: der „Kirchberg Kost.Bar“, dem „Brixner Mittwochsfest“ und dem „Schau-Zuichi-Markt“ in Westendorf. Gemeinsam stehen sie für authentische Erlebnisse, regionale Qualität und gesellige Stunden unter freiem Himmel.

Kulinarische Sommerabende bei der „Kirchberg Kost.Bar“

Die „Kirchberg Kost.Bar“ zählt längst zu den Highlights im Veranstaltungskalender der Region. Von 23. Juni bis 08. September verwandelt sich die Pöllmühle wieder in einen Treffpunkt für Genießer:innen. Jeden Dienstag ab 17 Uhr präsentieren heimische Gastronomiebetriebe ihre Spezialitäten – begleitet von Live-Musik und einem entspannten Ambiente.

Besondere Akzente setzen mehrere Themenabende, die kulinarische Vielfalt in den Mittelpunkt rücken: Den Auftakt bildet ein Abend rund um edle Weine (30. Juni), gefolgt von italienisch inspirierten Gerichten (07. Juli). Weitere Termine widmen sich heimischen Schmankerln (28. Juli), der Bierkultur (18. August), saisonalen Spezialitäten wie dem Kürbis (01. September) sowie Wildgerichten (08. September) aus der Region. Für musikalische Umrahmung sorgen unterschiedliche Bands und Volksmusikgruppen. Auch an die jüngsten Gäste ist gedacht – mit abwechslungsreichen Mitmachangeboten und Spielstationen.



In Westendorf, hier die Ortsansicht, komplettiert der „Schau-Zuichi-Markt“ das sommerliche Veranstaltungsangebot. Jeden Donnerstag lädt der Markt ab 15.30 Uhr zum Flanieren, Entdecken und Genießen ein. BILD: TVB MATHÄUS GARTNER

Lebendige Dorfabende beim „Brixner Mittwochsfest“

In Brixen im Thale sorgt das Mittwochsfest vom 24. Juni bis 16. September wöchentlich für sommerliche Feststimmung. Der Dorfplatz wird dabei jeden Mittwoch ab 19.30 Uhr zum Treffpunkt für Musikliebhaber und Genießer regionaler Küche.

Zu den Höhepunkten zählen ein großes Stiegl-Bierfest am 15. Juli sowie ein stimmungsvolles Weinfest am 05. August, bei dem ausgewählte Winzer ihre Weine präsentieren. An diesen Abenden beginnt das Programm bereits um 18 Uhr und bietet ein erweitertes kulinarisches Angebot. Musikalisch reicht die Bandbreite von traditionell bis modern und schafft eine einladende Atmosphäre für alle Generationen.

Das begleitende Kinderprogramm sorgt für zusätzliche Abwechslung: Von kreativen Bastelangeboten über Clownshows bis hin zu Spielmöglichkeiten ist für Unterhaltung gesorgt. So wird jeder Festabend zu einem Erlebnis für die ganze Familie.

Tradition und Handwerk beim „Schau-Zuichi-Markt“ in Westendorf

Der „Schau-Zuichi-Markt“ in Westendorf komplettiert das sommerliche Veranstaltungsangebot. Von 25. Juni bis 17. September lädt der Markt jeden Donnerstag ab 15.30 Uhr zum Flanieren, Entdecken und Genießen ein.

Im Mittelpunkt stehen traditionelle Handwerkskünste, die direkt vor Ort präsentiert werden. Besucher können etwa beim Korbflechten oder Drechseln zusehen und erhalten spannende Einblicke in alte Techniken. Auch kulinarisch bietet der Markt eine breite Auswahl regionaler Produkte – von frisch gebackenem Brot über Speck- und Käsespezialitäten bis hin zu klassischen Tiroler Köstlichkeiten.

Für Kinder verwandelt sich das Marktgelände ab 9. Juli zusätzlich in eine bunte Erlebniswelt mit Spielmöglichkeiten, kreativen Stationen und Unterhaltung durch Musik und Animation.

Ein Sommer voller Begegnung und Genuss

Mit diesem vielfältigen Angebot unterstreicht das Brixental einmal mehr seine Rolle als lebendige Genuss- und Erlebnisregion. Der Marktsommer vereint regionale Kulinarik, musikalische Vielfalt und traditionelles Handwerk zu einem stimmungsvollen Gesamterlebnis – und lädt dazu ein, den Sommer in all seinen Facetten zu genießen.

Weitere Informationen unter www.kitzbuehler-alpen.com



In Brixen im Thale sorgt das Mittwochsfest wöchentlich für sommerliche Feststimmung. Der Dorfplatz wird jeweils ab 19.30 Uhr zum Treffpunkt für Musikliebhaber und Genießer regionaler Küche. BILD: TVB LICHTMOTIV

10%* auf alle Möbelneubestellungen!
WIR LASSEN UNS NICHT UNTERBIETEN.
BESTPREIS-GARANTIE**
SCHLAFSOFA
legere Verarbeitung, Bezug Stoff, Polsterung Schaumstoff, Raumgewicht 30 kgm³, LF ca. 140 x 190 cm, ca. B185 x T97 x H87 cm 100011814
999,-
Deutschlands bester Preis
PROFI-TOPFSET 5-TLG.
inkl. Glasdeckeln, mit Innenskala, für alle Herdarten geeignet, backofenfest, 15 Jahre Garantie
UVP 679,- 333,-
Fissler
Gartenmöbel Sale
z.B. Lounge Set 4-tlg.
UVP 2.499,- 1.375,-
BIS ZU 54% SPAREN!
Bettwäsche-Garnitur
aus feinsten Mako-Satin (100% Baumwolle), 135x200/80x80 cm versch. Dessins
UVP 79,95 29,99
Komfortgröße 155x220/80x80 cm UVP 99,95 39,99
maschal
MEINE MÖBELSTADT
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
Alles Abholpreise. Solange der Vorrat reicht. Gültig bis zum 04.07.2026
*Ausgenommen sind Interliving, Roomio, Culineo, Kiba- u. Gartenmöbel. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
**Entdecken Sie innerhalb von 14 Tagen nach Ihrem Kauf ein identisches Angebot günstiger, erstatten wir den Differenzbetrag. (Internetangebote ausgenommen)