
BEREIT MACHEN ZUM JUBELN!
10% RABATT
AUF ALLE VORRÄTIGEN PHILIPS AMBILIGHT TVs
Aktionszeitraum: 20. – 27.06.2026
AMBILIGHT tv
OLED
Abbildung symbolisch
Sonderaktion bis 27.06.2026¹
LED-TV 65" 164 cm
4K
A ↑ G E
Unser Preis 549.-
-10% RABATT¹ 54.90
DU ZAHLST NUR NOCH 494.10
PHILIPS AMBILIGHT tv 3-SEITIG
LED TV 65PUS8500
• 3x HDMI, 2x USB, CI+-Modul, WLAN, Bluetooth
• Abmessungen (BxHxT): 144,6 x 90 x 32,2 cm mit Fuß
Web-Code: 11128311052
Jedes Bild – einfach echt. P5 Picture Engine mit KI.
Legendärer Sound von Bowers & Wilkins
OLED-TV 55" 139 cm
4K
A ↑ G F
Unser Preis 1599.-
10% RABATT¹ 159.90
DU ZAHLST NUR NOCH 1439.10
PHILIPS AMBILIGHT tv 4-SEITIG
OLED TV 55OLED910
• 4x HDMI, 2x USB, CI+-Modul, WLAN, Bluetooth
• Abmessungen (BxHxT): 122,5 x 76,2 x 24 cm mit Fuß
Web-Code: 11128320052
200 € CASHBACK*2
RECHNERISCHER PREIS NUR 1239.10€
*1) Gültig auf vorrätige Ware. Ausgenommen sind aktuelle Werbeware sowie bereits reduzierte Ware.
*2) Aktionszeitraum 15.05. - 19.07.26, Registrierung, alle Infos und die TNB unter www.ambilight-bonus.de
PHILIPS +++ SONDERAKTIONEN +++
CASHBACK & GELD ZURÜCK – INFOS AUF DER RÜCKSEITE
www.expert-roters.de
expert
ROTERS
Wir sind für Sie da:
Mo. - Fr. 9:30 - 18:30 Uhr
Samstag 9:30 - 17:30 Uhr
Jetzt App downloaden für aktuelle Angebote und Aktionen:
Mega Company Varel GmbH · Gertrud-Barthel-Str. 7 · 26316 Varel · Tel. 04451 9689-0

PHILIPS

CASH BACK



Bis zu 500€ Cashback*



Volltreffer für dein Wohnzimmer
Cashback auf ausgewählte OLED TVs mit Ambilight sichern

*Weitere Infos sowie Teilnahmebedingungen unter www.ambilight-bonus.com

PERFEKTER DOPPEL-PASS!



PHILIPS

Doppelt jubeln im eigenen Stadion

Philips Ambilight TV kaufen & mit etwas Glück den vollen Kaufpreis zurückgewinnen



Treffer! 50x Geld zurück

AMBILIGHT tv

MAIN PARTNER OF FC BARCELONA

HIER REGISTRIEREN

Weitere Infos sowie Teilnahmebedingungen unter www.ambilight-erlebnis.de

www.friebo.de | Telefon 04451/9119-0 | 31 . Jahrgang | Nummer 24 | 20.06.2026

Friesländer Bote

Partner vom Nordwest **SONNTAGSBLATT**

UNVERGLEICHLICH
Gebrauchtwagen mit Umtausch-Garantie
AM TANNENKAMP
Autohaus Am Tannenkamp GmbH & Co. KG
Am Tannenkamp 91, 26316 Varel
Tel. +49 4451 91100, www.am-tannenkamp.de

Sommerliche Events in der Region

ERLEBEN Auch in dieser Woche werden zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen geboten

IM NORDWESTEN – Was mache ich dieses Wochenende nur wieder mit den Kindern? Damit Sie sich nicht den Kopf zerbrechen, hat das Team der NWZ-Familienwelt für Sie ein paar Veranstaltungstipps von Emden über Aurich, Friesoythe und Oldenburg bis Wildeshausen herausgesucht. Hier sind unsere Empfehlungen für diese Woche.



Die Grillabende am Flickweg in Dunum haben längst Kultstatus erlangt. Bis einschließlich 31. August wird hier nun wieder an jedem Montag, ab 19 Uhr, ein musikalisches Programm mit Leckerem vom Grill geboten. BILD: FRANK BRÜLING

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

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

Sonntag, 21. Juni, 9 Uhr, Zetel: Flohmarkt in Neuenburg auf dem Dörpplatz

Sonntag, 21. Juni, 11 Uhr, Varel: Floh- und Kunsthandwerker-Markt an der Rennweide in Dangast

Dienstag, 23. Juni, 16.15 Uhr, Friedeburg: „Schöne Ferien, Pauli" – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Mediothek Friedeburg, Lüttmoorland 2

Donnerstag, 25. Juni, bis Sonntag, 28. Juni, Hohenkirchen: 46. Dorffest in Hohenkirchen auf dem Bismarckplatz

WESERMARSCH

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

Samstag, 27. Juni, 13 Uhr, Ovelgönne: Gemeinde Feuerwehrtag in Ovelgönne auf dem Sportplatz

OLDENBURG

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr: 2. Ofenerdiek Foodtruck-Meile bei Möbel Weirauch, Stiekelkamp

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

Sonntag, 21. Juni, 10.30 Uhr: Kirche Kunterbunt – Familienfest bei der Evangelischen Gemeinschaft Oldenburg, Ziegelhofstraße 29

Mittwoch, 24. Juni, 18 Uhr: „Ein Abend, drei Stücke" der Theatergruppe POW der Schule an der Kleiststraße in der Exhalle des Oldenburgischen Staatstheaters, Johannisstraße 6; Tickets online erhältlich unter staatstheater.de

Freitag, 26. Juni, 17 Uhr: Segenshochzeit – Spontane Hochzeiten im Gleispark, Bundesbahnweg; mehr Informationen unter www.einfachheiraten.info

AMMERLAND

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr, Westerstede: Sommerfest der Kunstschule Abraxas, Gartenstraße 17

Mittwoch, 24. Juni, 15.30 Uhr, Westerstede: „Spiel doch mit, Elefant" – Bilderbuchkino für Kinder von 4 bis 6 Jahren in der Stadtbücherei, Poststraße 7; Anmeldung vorab telefonisch unter 04488/55670

OSTFRIESLAND

Freitag, 19. Juni, bis Sonntag, 21. Juni, Eversmeer: Dörpfest in Eversmeer, auf dem Dorfplatz, mit Party, Frühschoppen, Flohmarkt und Musik

Samstag, 20. Juni, 10 Uhr, Krummhörn: 5. Hallenflohmarkt in Hamswehrum bei den LBK-Hallen, Ant Geele Börg

Samstag, 20. Juni, 20 Uhr, Emden: Tag der offenen Tür bei der Feuerwehr Emden Stadtmitte, Adalbert-Stifter-Str. 17

Samstag, 20. Juni, 16 Uhr, Leer: 11. Leeraner Anime-Nacht mit Karaoke, Cosplay, Zeichenwettbewerb und mehr in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Sonntag, 21. Juni, 17 Uhr, Leer: „Die Außerirdischen sind los" – Kindermusical in der Lutherkirche Leer, Patersgang 1; Eintritt frei

Montag, 22. Juni, 19 Uhr, Dunum: Grillabend am Flickweg, mit Musik vom Duo Leuchtfeuer

Dienstag, 23. Juni, 16 Uhr, Leer: „Henri und Henriette fahren in die Ferien" – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Donnerstag, 25. Juni, bis Sonntag, 28. Juni, Rhauderfehn: Dorffest Backemoor/ Schatteburg beim Bürgerhaus Backemoor, Groote Karkweg 1

Donnerstag, 25. Juni, 17.30 Uhr, Emden: Momo von Michael Ende als klassisches Ballett im Festspielhaus am Wall, Theaterstraße 5; Tickets ab 20 Euro online unter eventfrog.de

Samstag, 27. Juni, 11 Uhr, Ochtersum: Kinderfest der Dorfgemeinschaft Ochtersum bei der Grundschule, Negenmeertener Str. 4

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 20. Juni, 16 Uhr, Hatten: Sommer-Grill- und Familienfest in Hatterwüsting auf dem Dorfplatz

Samstag, 27. Juni, 18 Uhr, Ganderkesee: Sommerfest im KulturGarten Müller, Ring 24

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

KINDERFLOHMARKT
4. JULI 2026 | 9 UHR
Anmeldung:
bis zum 29.06.26
04456 - 9880
info@maschal.de
Teilnahme bis 16 Jahre
Teilnahme kostenlos!
maschal
MEINE MÖBELSTADT

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

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

Täglich geöffnet!
Mittagstisch 12:00 - 14:30 Uhr
Abendkarte 18:00 - 22:00 Uhr
Neumärker
RESTAURANT
Neumarktplatz 4-6 • 26316 Varel
Reservierung unter 04451/9250 oder 925231
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!


Cupra Formentor 2.0 TDI 4Drive
EZ 2023, 28.570 km, FULL-LINK, ACC, LED, Klima, Navi, SHZ
nur 28.990,– €


Seat Leon FR 1.5 TSI
EZ 2022, 55.000 km, LED, FULL-LINK, PDC, Tempomat, Sport, SHZ
nur 20.990,– €

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

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


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

IHR EINRICHTUNGSSTUDIO IN BOCKHORN
MIT ERFAHRUNG, PERSÖNLICHER BERATUNG & MASSGESCHNEIDERTEN WOHNLÖSUNGEN
SCHLAF- UND WOHNMÖBEL, MATRATZEN, TOPPER, RAHMEN …
Ich freue mich auf Ihren Besuch!
Helmut Neumann Einrichtungsstudio
Hilgenholter Straße 49 • 26345 Bockhorn
04453 9570048 • neumann@hn-einrichtungsstudio.de
www.neumann-einrichtungsstudio.de
Geöffnet: Di. - Fr. 9.00 -18.00 Uhr, Sa. 9.00 - 14.00 Uhr
Helmut Neumann EINRICHTUNGSSTUDIO
ENTSPANNT SITZEN. ERHOLSAM SCHLAFEN.

Natur, Bewegung und Leichtigkeit verbinden sich

REISE Start in die Wandersaison am Wilden Kaiser: Die Natur erwacht und lädt zum Entdecken ein

ELLMAU/PR – Seit Mai hält am Wilden Kaiser der Frühling Einzug – und mit ihm beginnt eine der stimmungsvollsten Zeiten für Wanderungen in der Region. Wenn die Wiesen rund um Ellmau, Going, Scheffau und Söll in frischem Grün aufleuchten, bunte Blumen die Hänge durchziehen und die Bergwelt sich aus ihrem Winterschlaf löst, zeigt sich die Landschaft von einer besonders lebendigen und kraftvollen Seite. Es ist eine Zeit des Aufbruchs am Wilden Kaiser, in der sich Natur, Bewegung und Leichtigkeit auf ganz besondere Weise verbinden lassen.



Beim Wanderangebot Kaiserblüte verbinden sechs Etappen unterschiedliche Lebensräume der Region zu einem durchgehenden Naturerlebnis, das sich bequem direkt von der Unterkunft im Tal aus erschließen lässt.

BILD: TVB MATHÄUS GARTNER



Die BergErlebnisWelt, hier Ellmis Zauberwelt am Hartkaiser in Ellmau, ist eine von sieben Erlebnisräumen in der Region.

BILD: TVB MATHÄUS GARTNER

Mit der Bergbahn ins Wanderparadies

Parallel dazu starten die Bergbahnen der Region schrittweise in die Saison und machen erste Höhenmeter bequem erreichbar. Die genauen Betriebszeiten variieren je nach Anlage: Erste Bahnen wie die Hartkaiserbahn Ellmau und die Hexenwasser Gondelbahn Söll sind bereits seit Anfang Mai in Betrieb, höher gelegene Bahnen wie die Gondelbahn Hohe Salve folgen ab Juli. Dadurch lassen sich schon früh zahlreiche Touren mit liftunterstützten Etappen kombinieren. Mit der Öffnung der Bahnen kehrt auch das Leben in die Berge zurück – langsam, aber spürbar, Schritt für Schritt.

Die BergErlebnisWelten laden ebenfalls bald wieder zum Entdecken ein: Die sieben Erlebnisräume rund um den Wilden Kaiser – darunter die Ponyalm am Astberg, das Hexenwasser in Söll, Ellmi's Zauberwelt und die Kaiserwelt in Scheffau – sind ab sofort wieder in Betrieb. Sie verbinden Naturerlebnis mit spielerischen und oft überraschenden Elementen und machen den Bergfrühling besonders für Familien und Entdecker zu einer lebendigen Erfahrung.

Auch die ersten Hütten und Bergrestaurants öffneten im Mai ihre Türen und laden mit warmen Stuben, Sonnenterrassen und regionalen Schmankerln zur Einkehr ein, während jetzt immer mehr Betriebe folgen. Ab sofort ist das kulinarische Netz am Berg weitgehend gespannt – und jede Wanderung lässt sich mit einer wohlverdienten Rast verbinden.

Neues Wanderangebot: Kaiserblüte

Neu im Wandersommer 2026 ist die sogenannte Kaiserblüte: das mehrtägige Wanderangebot macht die Vielfalt des Wilden Kaisers auf besonders harmonische Weise erlebbar. Ohne Hüttenübernachtung angelegt, verbinden insgesamt sechs Etappen unterschiedliche Lebensräume der Region – von stillen Waldpassagen über klare Wasserläufe bis hin zu eindrucksvollen Felsformationen, Moorlandschaften und blühenden Almwiesen – zu einem durchgehenden Naturerlebnis, das sich bequem direkt von der Unterkunft im Tal aus erschließen lässt.

Die einzelnen Etappen der Kaiserblüte sind je nach Schneelage von Juni bis Mitte Oktober begehbar.

Weitere Infos und genaue Auflistung der Öffnungszeiten:

https://www.wilderkaiser.info/de/betriebs-und-saisonzeiten.html

https://www.wilderkaiser.info/de/bergerlebniswelten.html

https://www.wilderkaiser.info/de/huetten-bergrestaurants.html

Medizin ANZEIGE

Omega-3-Mangel?

Das steckt dahinter!

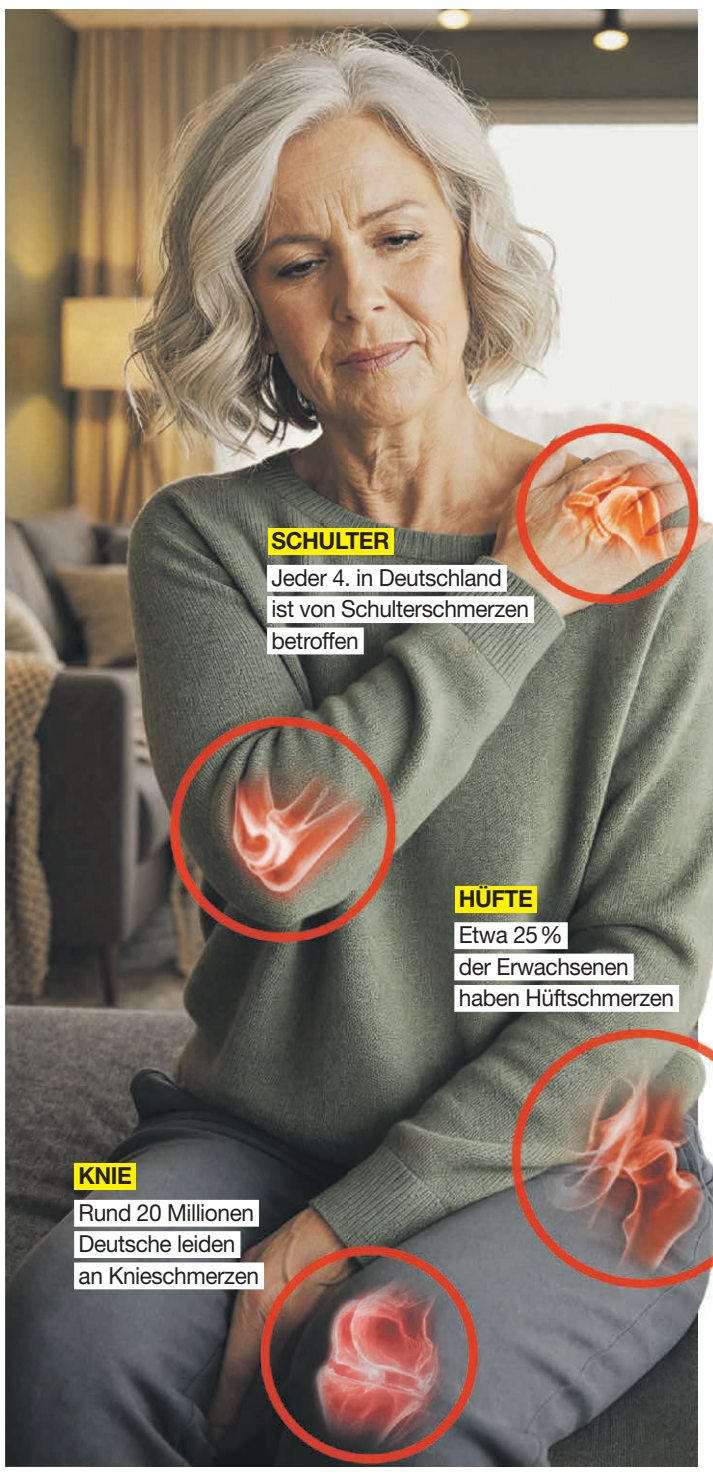
Eine Unterversorgung mit Omega-3 ist weit verbreitet.[1,2] Niedrige Werte werden u. a. mit Herz-Kreislauf-Problemen in Verbindung gebracht.[3] EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei*, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion** und Sehkraft** bei. Da der Körper sie nur begrenzt bildet, ist eine regelmäßige Zufuhr relevant.
Heute konsumieren wir oft zu viel Omega-6 und zu wenig Omega-3. Moderne Präparate liefern EPA/DHA ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100 % pflanzlich. Wichtig sind hohe Dosierung und geprüfte Reinheit: Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (Labor-Frischecheck), desto frischer. **pureSGP Omega-3 ÖI FORTE** (Apotheke) kombiniert Mikroalgen-Omega-3 mit Olivenöl und Vitamin D3 – mit >2.100 mg Omega-3 und einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3. Experten empfehlen einen Wert unter 10.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Omega-3 ÖI FORTE
(PZN 19985754)
NEU



www.puresgp.de

*EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA+DHA/Tag). • **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). • [1]Dempsey M, Rockwell MS, Wentz LM (2023): The influence of dietary and supplemental omega-3 fatty acids on the omega-3 index: A scoping review. Front. Nutr. 10:1072653. • [2]Rein D. et al. (2020): Changes in Erythrocyte Omega-3 Fatty Acids in German Employees upon Dietary Advice by Corporate Health. Nutrients. 2020 Oct 25;12(11):3267. • [3]Harris WS, Del Gobbo L, Tintle NL. (2017): The Omega-3 Index and relative risk for coronary heart disease mortality: Estimation from 10 cohort studies. Atherosclerosis. 2017 Jul;262:51-54.



Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Wenn der **Schmerz** jede **Bewegung** zur Qual macht

Diese rezeptfreien Arzneitropfen versprechen Hilfe!

Kennen Sie ihn auch, diesen stechenden Schmerz im Knie? Oder die steife Hüfte? Ob auf der Treppe oder beim Aufstehen: Wenn rheumatische Gelenkschmerzen den Alltag belasten, sollten Sie etwas dagegen unternehmen. Was heute immer mehr Betroffene begeistert: spezielle Arzneitropfen namens Rubaxx, die Gelenkschmerzen wirksam und schonend zugleich behandeln.

Das am häufigsten von Schmerzen betroffene Gelenk ist das Kniegelenk. Kein Wunder, trägt es doch jeden Tag unser gesamtes Körpergewicht! Aber auch Hüfte, Schultern oder Finger machen häufig Probleme. Betroffene haben meist nur einen Wunsch: endlich Schmerzlinderung! Die gute Nachricht: Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen speziellen Arzneistoff, der genau hier wirksame Hilfe leistet (in Rubaxx, Apotheke).

Spezieller Arzneistoff überzeugt

Das Besondere an diesem Arzneistoff (Rhus toxicodendron): Er ist heute gut erforscht und wird wegen seiner schmerzlindernden Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen besonders geschätzt. Aber auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengung verschafft er Linderung.

Wirkung ohne Umwege, individuell dosierbar

Mit modernsten Methoden wird der Wirkstoff in Deutschland zu den Arzneitropfen Rubaxx aufbereitet. Dank der Tropfenform wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann so seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Zudem lässt sich Rubaxx je nach Stärke und Verlaufsform der Schmerzen individuell dosieren. Rubaxx wirkt 100 % natürlich und schlägt nicht auf den Magen. Damit sind Rubaxx Arzneitropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Fragen Sie bei rheumatischen Gelenkschmerzen in Ihrer Apotheke nach Rubaxx (rezeptfrei)!

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)



www.rubaxx.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

So entsteht eine Oase der Entspannung

GESTALTUNG So wird der Garten zum persönlichen Rückzugsort – Garten als persönlicher Wohlfühlbereich

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Ein Garten ist mehr als ein Ort für Beete, Rasen und Wege. Er kann auch ein Platz sein, an dem der Alltag für eine Weile in den Hintergrund tritt. Wer einen Entspannungsort im Garten gestalten möchte, braucht dafür nicht zwingend viel Fläche. Entscheidend ist, dass der Platz bewusst gewählt und passend ausgestattet wird. Eine Bank unter einem Baum, ein Liegestuhl am Rand einer Staudenpflanzung oder ein kleiner Sitzplatz mit Blick ins Grüne können bereits ausreichen.



Eine Hängematte zwischen zwei Schatten spendenden Bäumen kann der ideale Ort für ein wenig Entspannung sein.

BILD: URSZULA/PIXABAY



Manchmal reicht schon eine Bank mit einem gemütlichen Kissen und dem Blick in den Garten aus.

BILD: DARREN RICHARDSON/UNSPLASH

Den richtigen Platz finden

Am Anfang steht die Frage, wo man sich im Garten tatsächlich gern aufhält. Manche Plätze wirken auf den ersten Blick schön, sind aber zu windig, zu sonnig oder zu nah an Wegen und Nachbargrundstücken. Ein guter Rückzugsort entsteht dort, wo man sich geschützt fühlt und zugleich einen angenehmen Blick hat. Das kann eine Gartenecke sein, die bisher wenig genutzt wurde, ein Bereich am Teich, eine Terrasse im Halbschatten oder ein Platz zwischen höheren Sträuchern.

Wichtig ist auch der Tagesverlauf. Wer morgens mit Kaffee im Garten sitzen möchte, braucht einen anderen Ort als jemand, der am Abend Ruhe sucht. Sonne, Schatten und Wind verändern sich über den Tag. Deshalb lohnt es sich, den Garten vor der Gestaltung genau zu beobachten.

Sichtschutz schafft Geborgenheit

Entspannung fällt leichter, wenn ein Platz nicht völlig offen liegt. Sichtschutz muss dabei nicht massiv wirken. Hecken, Sträucher, Rankgitter oder hohe Gräser können einen Sitzplatz einfassen, ohne ihn abzuschotten. Auch bepflanzte Kübel eignen sich, um kleinere Bereiche auf Terrasse oder Balkon optisch abzutrennen.

Oft genügt eine klare Abgrenzung an einer Seite, etwa durch eine Hecke oder eine begrünte Rankhilfe. Wer den Blick bewusst lenkt, schafft Ruhe. Statt auf Mülltonnen, Geräteschuppen oder viel begangene Wege zu schauen, kann der Sitzplatz auf ein Beet, eine Wasserstelle oder einen alten Baum ausgerichtet werden.

Möbel mit Maß auswählen

Die Ausstattung sollte zum Zweck passen. Für eine kurze Pause reicht eine einfache Bank. Wer lesen, dösen oder längere Zeit sitzen möchte, braucht bequeme Gartenmöbel mit guter Rückenstütze, eine Liege oder eine Hängematte.

Wichtig ist, dass die Möbel nicht nur schön aussehen, sondern im Alltag genutzt werden können.

Auch die Größe des Platzes spielt eine Rolle. Ein kleiner Sitzbereich wirkt schnell überladen, wenn Tisch, Stühle, Liege und Dekoration zu dicht beieinanderstehen. Besser ist es, wenige Elemente bewusst zu setzen. Ein Stuhl mit Beistelltisch, eine Bank mit Kissen oder zwei Sessel auf einem ruhigen Belag können ausreichen.

Pflanzen für ruhige Stimmung

Pflanzen prägen die Atmosphäre eines Entspannungsortes besonders stark. Weiche Formen, unterschiedliche Grüntöne und wiederkehrende Pflanzengruppen wirken ruhiger als ein sehr buntes Durcheinander. Stauden, Gräser und Gehölze können einen Sitzplatz einrahmen und ihn zu einem Teil des Gartens machen.

Duftende Pflanzen können den Erholungswert steigern, sollten aber mit Bedacht eingesetzt werden. Lavendel, Rosen oder Kräuter in der Nähe eines Sitzplatzes können angenehm sein, wenn der Duft nicht zu aufdringlich wird. Auch das Rascheln von Gräsern oder Blättern kann zur ruhigen Wirkung beitragen.

Wasser, Licht und Bodenbelag

Wasser kann beruhigend wirken, wenn es gut in den Garten eingebunden ist. Ein kleiner Quellstein etwa, eine Schale mit Wasser oder ein Teich in der Nähe eines Sitzplatzes setzen einen ruhigen Akzent. Dabei sollte der Aufwand realistisch bleiben, denn jede Wasserstelle braucht Pflege.

Auch der Bodenbelag beeinflusst die Atmosphäre. Kies, Holz, Naturstein oder befestigte Platten geben dem Sitzplatz Halt und unterscheiden ihn vom übrigen Garten. Ein klar definierter Untergrund verhindert, dass Möbel wackeln oder im Rasen einsinken. Licht verlängert die Nutzungszeit am Abend. Dezente Leuchten entlang eines Weges oder ein Windlicht am Sitzplatz schaffen Orientierung, ohne den Garten grell auszuleuchten.

Pflegeleicht bleibt entspannter

Ein Rückzugsort sollte nicht selbst zur ständigen Aufgabe werden. Wer wenig Zeit hat, sollte robuste Pflanzen, wetterfeste Möbel und einfache Materialien wählen. Kissen und Decken machen den Platz gemütlich, müssen aber trocken gelagert werden können.

Je besser der Entspannungsort zum Alltag passt, desto eher wird er genutzt. Ein schöner Platz am Ende des Gartens bleibt leer, wenn man jedes Mal erst Möbel tragen oder Polster suchen muss.

Praktisch ist ein Sitzbereich, der schnell erreichbar ist und ohne großen Aufwand bereitsteht.

Spielen verbindet Eltern und Kinder

ENTDECKEN Wie sich das gemeinsame Spiel in den Alltag integrieren lässt

IM NORDWESTEN/DJD – Dass Eltern und Kinder spontan zusammen etwas spielen, kommt im vollgepackten Alltag häufig zu kurz. Dabei zeigen Forschungsergebnisse, dass selbst kurze gemeinsame Momente einen messbaren Einfluss auf die Bindung haben können. Wir erklären, warum das freie Spiel so wichtig ist, und geben Tipps, wie es sich einfach in den Tag integrieren lässt.

Warum Spielen mehr ist als Spaß

Spielen ist eine der wirkungsvollsten Formen, Eltern und Kinder einander näherzubringen. Das belegen zwei wissenschaftliche Studien des University College London und der University of East London, die im Auftrag der Marke kinder von Ferrero durchgeführt wurden. So deuten die Ergebnisse beispielsweise darauf hin, dass die Herzfrequenzen von Eltern und Kindern während gemeinsamer Spielmomente häufiger im Gleichklang sind als außerhalb von Spielsituationen – ein mögliches Zeichen für geteilte emotionale Erfahrungen und Nähe. Besonders wirkungsvoll ist laut Prof. Dr. habil André Frank Zimpel das freie Spiel, das aus innerer Motivation des Kindes entsteht und keinen Regeln folgt. Zimpel ist Professor für Lernen und Entwicklung an der Universität Hamburg, leitet das Zentrum für Neurodiversitätsforschung und begleitet die internationale #Play-Break-Kampagne von kinder als wissenschaftlicher Experte in Deutschland. Die Kampagne möchte Familien ermutigen, die Freude am gemeinsamen Spielen zu entdecken. „Wenn Erwachsene sich auf das freie Spiel von Kindern einlassen, ohne zu lenken oder zu bewerten, entsteht echte Verbindung“, sagt er. „Kinder fühlen sich gesehen und ernst genommen – eine Grundlage für sichere Bindung und emotionales Vertrauen.“



Gemeinsame Spielzeit macht Spaß und kurbelt ganz nebenbei die Ausschüttung des Glückshormons Oxytocin an.

BILD: DJD/FERRERO/GETTY IMAGES/F. J. JIMENEZ

Wenige Minuten reichen aus

Für Eltern, die das Gefühl haben, „nie genug“ mit ihren Kindern zu spielen, hat Zimpel eine entlastende Botschaft: Gemeinsames Spielen müsse weder geplant noch perfekt sein. „Es lebt von Spontaneität, Augenhöhe und Improvisation“, sagt Zimpel. Tipps, wie Familien die wissenschaftlichen Erkenntnisse einfach in ihren Alltag integrieren können, gibt es unter www.kinder.com/de/de/bedeutung-des-spielens. So können Eltern und Kinder auf dem Weg zum Kindergarten oder auf einer Autofahrt zusammen eine Geschichte erfinden. Dabei wechseln sich die Personen Satz für Satz ab, jegliche Ideen sind erlaubt. So entstehen skurrile Geschichten, zum Beispiel über einen Detektiv-Hund, der einen verschwundenen Keks sucht. Oder die Eltern lassen das Kind ein Lied aussuchen und alle tanzen zusammen – je alberner, desto besser. Lassen Eltern sich darauf ein, können auch sie kurz abschalten und den stressigen Alltag vergessen. So wird das freie Spiel nicht zu einem weiteren Pflichtprogramm, sondern zu einer Pause, die allen guttut.







Kardamom, Karak und Kamelfleisch

REISE Eine kulinarische Entdeckungstour durch Oman – Genuss, Gewürze und Gastfreundschaft am Golf

MÜNCHEN/PR – Es beginnt immer mit Tee. Aber nicht mit irgendeinem Tee. Karak nennt sich der starke, mit Kardamom oder Safran gewürzte Schwarztee. Kondensmilch macht ihn cremig und herrlich süß. In Oman fließt Karak so selbstverständlich wie andernorts Leitungswasser – morgens, mittags, abends, nach dem Essen, beim Gespräch, zur Begrüßung. Es gibt Menschen, die behaupten, in den Adern der Omanis fließe kein Blut, sondern Karak. Dazu werden Datteln serviert, dunkelbraune oder bernsteinfarben, gefüllt mit Nüssen oder pur.



Jede Begegnung mit Omanis beginnt mit Karak, einem Schwarztee mit Kardamon und Kondensmilch, oder Kahwa, dem arabischen Kaffee. BILD: MINISTRY OF HERITAGE & TOURISM SULTANATE OF OMAN

Karak oder Kahwa

Für Kaffeeliebhaber haben die Omanis aber auch das passende Getränk: Für den örtlichen Kahwa (Arabisch für Kaffee) werden die Bohnen meist selbst geröstet und gemahlen, dann mit Rosenwasser, Safran oder Kardamom aufgebrüht. Kahwa wird wie Karak bei jeder Gelegenheit angeboten, dazu gibt es Datteln oder ein Löffel Halwa, jene braune, gelee-artige Süßigkeit, die aus Maisstärke, Zucker, Ghee, Rosenwasser, Eier, Honig, Gewürzen und Nüssen eingekocht wird. Diese Willkommensrituale sagen eigentlich schon alles aus über eine Küche, deren oberstes Ziel nicht ist, den Hunger zu stillen, sondern die vor allem die Menschen zusammenbringen möchte.

Tausend Jahre auf dem Teller

Gewürze sind in der Küche Omans extrem wichtig. Kardamom, Zimt, Safran und Kurkuma spielen die Hauptrollen, werden jedoch mit einer Zurückhaltung eingesetzt, die gute Gerichte komplex und besonders machen, ohne sie dabei zu überfrachten. Oman ist seit jeher ein Handelsreich an der Kreuzung traditioneller Gewürzrouten – arabische, indische, iranische, jemenitische und afrikanische Einflüsse haben die Küche über Jahrhunderte hinweg geprägt und sie so zu einer Art historischen Fusion-Küche gemacht. Und das schmeckt man bis heute. Das Reisgericht Qabooli etwa soll seine Wurzeln in bronzezeitlichen Karawanen aus Afghanistan haben. Das langsam gegarte Majboos hingegen erinnert an indisches Biryani. Und im Safran, der fast überall auftaucht, findet man den persischen Einfluss.

Das Gericht, das in der Erde gart

Das Nationalgericht Omans heißt Shuwa. Dafür wird Fleisch – meist Lamm oder Ziege – mit Chili, Kardamom, Nelken und Kreuzkümmel eingerieben, in Bananenblätter gewickelt und mindestens 24 Stunden lang in einem Erdloch gegart. Was dann aus der Erde kommt, ist so zart, dass man kaum noch Besteck benötigt. Serviert wird Shuwa auf einem großen Teller für alle, dazu gibt es Reis und Tomatensauce. Das an Indien erinnernde Majboos ist ein Reisgericht mit Fleisch wie Lamm, Huhn oder Hammel. Ein klassisches Oman-Frühstück besteht übrigens aus Fladenbrot, Khubz Ragag, Hummus, dem Bohnenbrei Foul, Eiern und natürlich Karak oder Kahwa.



Gewürze spielen in der omanischen Küche eine wichtige Rolle.Kardamom, Zimt, Safran und Kurkuma spielen die Hauptrollen, werden aber nur dezent eingesetzt.
BILD: MINISTRY OF HERITAGE & TOURISM SULTANATE OF OMAN

Vom Fisch bis Kamel – in Oman speist man regional

An der Küste zur Arabischen See steht viel Fisch auf dem Speiseplan. Mashuai, eine ganze, am Spieß geröstete Königsmakrele, eingerieben mit Öl, Limette, Kreuzkümmel, Koriander und Safran, serviert auf Zitronenreis, ist hier die beliebteste Spezialität. Im Süden, rund um Dhofar, wird hingegen oft Kamelfleisch verarbeitet. Egal ob Shuwa oder Majboos – statt Lamm oder Huhn ist hier erstaunlich köstlich schmeckendes Kamelfleisch im Gericht. Selbst das beliebte Streetfood Mishkak, mit Tamarindenpaste marinierte und gegrillte Fleischspieße, die den Käufern gerne auch direkt ins Auto serviert werden, besteht im Süden des Landes oft aus Kamel. Im Norden, im Bergland rund um Jabal Akhdar verzehrt man lieber Lamm-, Huhn- oder Ziegenfleisch. Und die Spezialitäten der Region, Granatäpfel und Rosen, werden in Saucen und Beilagen verarbeitet.



An der Küste wird viel Fisch serviert, in den Bergen eher Lamm oder Huhn.
BILD: MINISTRY OF HERITAGE & TOURISM

Weitere Informationen unter www.experienceoman.om

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



Tipps zu Haftung, Public Viewing und Ticketkauf

VERBRAUCHERSCHUTZ Ratschläge für eine sichere WM-Party – Rechtliche Fallen vermeiden

IM NORDWESTEN/CMF – Mit der Weltmeisterschaft verlagert sich das Leben vieler Fans nach draußen – und damit auch mögliche Risiken. Was viele unterschätzen: Schon alltägliche Situationen rund um Fußballübertragungen können rechtliche oder finanzielle Folgen haben. Ob beim Grillen im Garten, beim gemeinsamen Spielschauen im Freundeskreis oder beim Kauf von Tickets – wer unvorbereitet ist, kann im Ernstfall auf Kosten sitzen bleiben. Bei Fragen rund um Haftung, Versicherungsschutz und Vorsorge können die Experten der Deutschen Vermögensberatung (DVAG) dabei helfen, einen Überblick zu behalten und passende Lösungen zu finden. Neben einem umsichtigen Umgang mit Risiken kann auch der passende Versicherungsschutz helfen, die Weltmeisterschaft unbeschwert zu genießen.



Ob im eigenen Garten, auf dem Balkon oder im Park – Grillfeiern gehören zur WM-Zeit für viele dazu. BILD: FRANK BRÜLING VIA KI-GENIE

Grillen im Sommer – wer haftet im Schadensfall?

Ob im eigenen Garten, auf dem Balkon oder im Park – Grillfeiern gehören zur WM-Zeit für viele dazu. Kommt es jedoch zu Schäden, stellt sich schnell die Haftungsfrage. Funkenflug, umfallende Grills oder Unachtsamkeit können dazu führen, dass Eigentum beschädigt oder Personen verletzt werden. Grundsätzlich gilt: Wer eine Feier organisiert, ist dafür verantwortlich, dass keine Schäden entstehen.

Beim Grillen ist grundsätzlich zu beachten:

- Grillgeräte sollten stabil und sicher aufgestellt werden
- Ausreichend Abstand zu brennbaren Materialien ist einzuhalten
- Der Grill darf nicht unbeaufsichtigt betrieben werden

Gesetzlichen oder behördlichen Vorschriften, Anweisungen und Bedingungen ist Folge zu leisten. Schon diese einfachen Maßnahmen reduzieren das Risiko erheblich.

Public Viewing – was ist erlaubt?

Großbildübertragungen im Freundeskreis oder in der Nachbarschaft sind weit verbreitet. Dabei gilt: Im privaten Rahmen, etwa im eigenen Wohnzimmer oder Garten, ist das gemeinsame Schauen von Spielen unproblematisch. Anders sieht es aus, wenn Veranstaltungen öffentlich beworben werden oder Eintritt verlangt wird. In solchen Fällen können Urheber- oder Lizenzrechte der Veranstalter greifen. Im gewerblichen Bereich braucht es außerdem zusätzliche Versicherungen, da die private Haftpflichtversicherung nicht greift. Auch Lärmschutzvorschriften sollten berücksichtigt werden, insbesondere in Wohngebieten. Die Nachtruhezeiten von 22 bis 6 Uhr gelten grundsätzlich auch während der Weltmeisterschaft. Ein rücksichtsvoller Umgang sorgt dafür, dass die Freude am Spiel nicht durch Beschwerden getrübt wird.

Vorsicht bei Gewinnspielen und Tickets

Großereignisse ziehen auch unseriöse Angebote an. Besonders bei Tickets oder vermeintlichen Gewinnspielen lohnt es sich für Verbraucher, aufmerksam zu sein.

Typische Warnzeichen:

- ungewöhnlich günstige Angebote
- Vorkasse ohne Absicherung
- fehlende Impressumsangaben

Seriöse Anbieter sind transparent und bieten sichere Zahlungsmethoden. Wenn Tickets ausschließlich gegen Vorkasse angeboten werden, sollten Verbraucher besonders kritisch sein und auf abgesicherte Zahlungsarten mit Käuferschutz achten. Stellt sich ein Ticket im Nachhinein als gefälscht heraus, ist es oft schwierig, das Geld zurückzubekommen – Betroffene sollten den Vorfall umgehend beim Zahlungsanbieter melden und gegebenenfalls rechtliche Schritte prüfen. Grundsätzlich gilt: Tickets möglichst nur über offizielle Verkaufsstellen oder bekannte Plattformen erwerben, um das Risiko von Betrug deutlich zu reduzieren.

Stückemann
Aus Freude am Fahrrad.
Kostenfreie Lieferung bei Neukauf im Umkreis von 70 Kilometern!
ALT gegen NEU
Jetzt bis zu 2000,- € bei Kauf eines lagernden Aktionsproduktes
& Inzahlungnahme eines gebrauchten E-Bikes erhalten!*
Aktion läuft bis einschließlich 27.06. !
0% Finanzierungsaktion*
6 bis 36 Monate möglich. Für alle lagernden E-Bikes!
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,-€
Die Abgebildeten Räder sind nur eine kleine Auswahl der Aktionsprodukte!
Wir haben viele Modelle in der Aktion! Vorbeikommen lohnt sich!
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,-€
*Bei Kauf eines der ausgewiesenen & lagernden Aktionsprodukte erhältst du bei Inzahlungnahme eines funktionstüchtigen E-Bikes pauschal 2000,-/1500,-/1000,- € (abhängig von der farblich ausgewiesenen Kategorie)
*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.
Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Abbildungen ähnlich. Angebot solange der Vorrat reicht. Abverkaufsware bzw. Modelle aus vorigen

Tipps für eine stressfreie Festivalreise

FREIZEIT Ratschläge für sichere An- und Abreise zu Open-Airs – ACV rät zu Planung und Pausen

IM NORDWESTEN/CMF – Mit den ersten großen Open-Air-Events beginnt die Musik-Festival-Saison – für viele Fans startet das Festival-Erlebnis schon mit der gemeinsamen Anreise, dem Aufbau des Camps und mehreren Tagen unter freiem Himmel. Die Vielzahl an Konzerten, das bunte Treiben und das Miteinander machen die Festivalatmosphäre einzigartig und unvergesslich. Damit Staus, lange Wartezeiten oder voll belegte Campingplätze die Vorfreude nicht trüben, empfiehlt der ACV Automobil-Club Verkehr eine sorgfältige Vorbereitung für Anreise, Gepäck und Heimfahrt.



Wer mit dem Auto zum Festival fährt, genießt maximale Flexibilität, sollte die Anreise jedoch nicht unterschätzen.

BILD: ACV AUTOMOBIL-CLUB VERKEHR

Anreise frühzeitig planen

Wer mit dem Auto zum Festival fährt, genießt die maximale Flexibilität, sollte die Planung aber keinesfalls unterschätzen. Tausende Besucher treffen oft gleichzeitig auf dieselben Zufahrtsstraßen – Staus, Wartezeiten und volle Parkflächen sind keine Seltenheit. Deshalb empfiehlt der ACV: Die Anreise frühzeitig planen, Parkplätze gegebenenfalls im Voraus reservieren und die Route detailliert festlegen. Tickets, Parkberechtigungen und Karten sollten offline auf dem Smartphone gespeichert werden, denn Mobilfunknetze sind auf Festivalgeländen häufig überlastet und der Zugriff auf wichtige Dokumente könnte sonst erschwert werden.

Vor dem Start empfiehlt der ACV eine Checkliste: Sind Tickets und Parkberechtigungen griffbereit? Wurden Zufahrtsregeln und Öffnungszeiten geprüft? Sind Route und Alternativen bekannt? Wurde die Tankfüllung kontrolliert, Reifendruck überprüft und Karten offline gespeichert?

Powerbank einpacken

Auch das Packen will durchdacht sein. Neben Zelt, Kleidung und Campingausrüstung sind zum Beispiel Sonnenschutz für Scheiben, eine warme Decke oder Starthilfekabel oft hilfreich. Getränke, Snacks, wichtige Dokumente und der Zweitschlüssel gehören griffbereit verstaut. Praktisch sind außerdem Kühlbox, Powerbank und Campinglampen oder Ventilatoren, die den Aufenthalt angenehmer machen. Wer länger im Stau steht, profitiert von gut organisierten und schnell zugänglichen Utensilien.

Elektronische Geräte wie Smartphones oder Kühlboxen werden meist über das Auto geladen – das beansprucht die Autobatterie. Daher empfiehlt der ACV, Geräte schon vor Reiseantritt vollständig aufzuladen oder zusätzlich alternative Stromquellen wie Solar-Powerbanks zu nutzen.

Nach der Ankunft auf dem Gelände sollten Rettungswege und Zufahrten stets freigehalten und das Fahrzeug auf festem, trockenem Untergrund abgestellt werden. Wertsachen sollten nicht sichtbar im Auto liegen oder besser ganz aus dem Fahrzeug genommen werden, damit sie nicht zur Zielscheibe von Dieben werden und vor Hitze geschützt sind.

Pausen einlegen

Nach mehreren Tagen mit wenig Schlaf und langen Nächten wird die Heimfahrt zur größten Herausforderung. Müdigkeit reduziert Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit und erhöht das Unfallrisiko, vor allem bei direkter Abreise nach dem letzten Konzert. Wer sich während der Rückfahrt müde fühlt, sollte unbedingt eine Pause einlegen oder sich beim Fahren abwechseln. Auch ein kurzer Spaziergang oder ein Snack kann helfen, wieder fit zu werden.

Mit guter Vorbereitung, clever gepacktem Gepäck und einer sicheren Planung für Anreise und Rückfahrt lässt sich das Festival unbeschwert und entspannt genießen – und auch die Heimreise gelingt sicher und stressfrei.

Gesundheit ANZEIGE

NEU

Frauen ab 40 entdecken Stoffwechsel-Geheimnis:

Abnehmen ohne Diätstress und Verzicht



Kein Hungern, kein Kalorienzählen, keine Verbote. Nur ein cremiger Stoffwechsel-Shake, der speziell für den ausgebremsten Stoffwechsel ab 40 entwickelt wurde und sich nicht nach Diät, sondern nach purem Genuss anfühlt.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Das Gewicht steigt trotz Verzicht und Diäten. Experten wissen heute, dass das Problem nicht mangelnde Disziplin ist, sondern ein Stoffwechsel, der sich grundlegend ändert. Durch die sogenannte Glykation („Verzuckerung“) schaltet der Körper schon bei kleinen Blutzuckerspitzen sofort in den Speichermodus. Energie wird als Fett eingelagert statt verbrannt. Klassische Diäten und noch mehr Verzicht bremsen den Stoffwechsel zusätzlich aus.

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake[1] wurde speziell für Frauen ab 40 entwickelt, um den Stoffwechsel intelligent zu unterstützen. Die zuckerfreie Rezeptur vermeidet Blutzuckerspitzen und den Speichermodus. Hochwertige Proteine erhalten die wichtige Muskelmasse, wertvolle Ballaststoffe sättigen angenehm und ein Mikronährstoff-Komplex beugt Mangelerscheinungen vor.

Das Prinzip ist flexibel: An fünf Tagen pro Woche ersetzen Sie einfach zwei Mahlzeiten durch den Shake[2] – wann immer es passt. Restaurantbesuch? Familienfeier? Kein Problem. **pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.**

NEU
In der Apotheke



Für Ihre Apotheke:
pureSGP Stoffwechsel-Shake
(PZN 20584687)

[1]Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • [2]Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Immer wieder Verstopfung?

Den Darm auf sanfte und natürliche Weise aktivieren

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



Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

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

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

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

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)
www.kijimea.de



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

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Anzeige

Hof Jürgens

5 Jahre Hofladen Jürgens - Hoffest am 28. Juni

Rosenberger Straße 7 · 26316 Varel

5 Jahre Hofladen: Hof Jürgens feiert großes Hoffest

VERANSTALTUNG Hoffest startet am Sonntag, 28. Juni, von 11 bis 16 Uhr – Vielfältiges Programm lockt

VON FRIEDHELM MÜLLER-DÜRING



Laden Zum Hoffest am Sonntag, 28. Juni, von 11 bis 16 Uhr in die Rosenberger Straße nach Varel/Neuenwege ein: Nina und Thorben Jürgens.

BILD: FRIEDHELM MÜLLER-DÜRING

VAREL – 5 Jahre Hofladen: Der familiengeführte Betrieb von Nina und Thorben Jürgens in der Rosenberger Straße 7 in Varel lädt am Sonntag, 28. Juni, von 11 bis 16 Uhr, zu einem großen Hoffest ein. „Lernt uns, unseren Betrieb und die Produzenten unserer Hofladen-Produkte persönlich kennen", sagen Nina und Thorben Jürgens und freuen sich an diesem Tag auf viele Interessierte.

Auf die Besucherinnen und Besucher, ob jung oder alt, wartet auf dem Hoffest ein vielfältiges Programm. Für die kleinen Gäste gibt es Ponyreiten, eine Hüpfburg, Kinderschminken und Melkspaß. Die kulinarischen Köstlichkeiten lassen nichts zu wünschen übrig. Neben frisch gebackenen Waffeln und Crépes gibt es Bratwürste und knusprige Pommes sowie Kaffee und Kuchen. Abgerundet wird das Angebot mit cremigen Milchmixgetränken, einer Wein- und Aperolbar, Bierwagen und Kaffee sowie der Verkostung von Spezialitäten des Hofladens. Wer möchte, kann auch die auf dem Hof betriebene Landwirtschaft hautnah erleben. So gibt es eine sehenswerte Treckerausstellung mit neuen und älteren Modellen. Zudem werden um 12.30 und 14.30 Uhr Hofführungen angeboten. „Die Leute sollen einen tollen Tag haben", betonen Nina und Thorben Jürgens.

Der Selbstbedienungs-Hofladen in Neuenwege hat sich in den vergangenen Jahren zu einem absoluten Renner mit einem großen Angebot entwickelt. Frisches vom Hof gibt es täglich von 7 bis 20 Uhr. Neben einem Kaffeevollautomaten (auch To Go) ist die Milchtankstelle ein Highlight, wo sich Genießerinnen und Genießer die täglich frisch eingefüllte Rohmilch selbst abzapfen können. Es kann dabei auch jedes selbst mitgebrachte Gefäß, das mindestens 100 Milliliter fasst – auch ein Zehn-Liter-Eimer – verwendet werden. Flaschen können zudem im Hofladen gekauft werden.

Besonders lecker und gefragt ist auch der echte Hofkäse – handgemacht aus der eigenen Hof-Milch in vier verschiedenen Sorten. Ein echter Käsemeister verarbeitet die Milch vor Ort in seiner mobilen Käserei zu Käserohlingen. Diese reifen dann bis zum Verkauf mindestens vier Wochen auf Fichtenbrettern.

Wer spontan Lust auf Grillen oder Burger braten hat, ist ebenfalls bestens im Hofladen von Nina und Thorben Jürgens aufgehoben. Das hofeigene Rindfleisch umfasst eine breite Palette an Köstlichkeiten wie klassisches Hackfleisch, Burger-Patties, Hüftsteaks, Entrecótes, Roastbeef, Beinscheiben und Rinderbraten. Zum Grillen gibt es Nacken- und Rückensteaks sowie Hähnchensteaks. Dazu angeboten werden frische Salate und Burgerbrötchen.

Darüber hinaus gibt es frische Eier, Kartoffeln, selbstgemachte Brotaufstriche, Honig und handgemachte Dekoartikel aus Büppel, Schlickertüten – nicht nur für Kinder, Friesenеis aus Norderney und Eis von San Marco aus Oldenburg, platt- und hochdeutschen Tee, plattdeutsche und andere Karten, Blumensträuße, Vogeltränken, Schokofrüchte aus Schortens, Deko- und Geschenkartikel und vieles mehr aus der Region. Zudem bieten Nina und Thorben Jürgens mit der individuellen Zusammenstellung von Präsentkörben einen besonderen Service an, sei es beispielsweise für Jubiläen, Geburtstage, Renteneintritte und natürlich auch für alle anderen Anlässe. Gerne auch als Weihnachtspräsente für Kunden.

Der Kauf ist im Prinzip ganz einfach. Die Kundinnen und Kunden bedienen sich selbst, tragen ihren Kauf in eine Liste ein und bezahlen entweder mit Bargeld, Paypal oder mit Karte.

Wer zum Hoffest mit dem Auto kommt, kann auf den ausgeschilderten Weiden parken. Zudem gibt es Fahrradparkplätze.

„Wir freuen uns auf Euch!"



Nicht nur Nina Jürgens freut sich täglich auf ein heißes Getränk aus dem Kaffeevollautomaten (auch To Go).

BILD: FRIEDHELM MÜLLER-DÜRING



Thorben Jürgens präsentiert die hofeigene Milchtankstelle, wo sich Genießerinnen und Genießer die täglich frisch eingefüllte Rohmilch selbst abzapfen können.

BILD: FRIEDHELM MÜLLER-DÜRING

MASSEY FERGUSON
S5.145 Dyna-6
Herzlichen Glückwunsch!
Weiterhin auf gute Zusammenarbeit!
TS Agri GmbH
Bundesstr. 57 - 26349 Jade - 04455-911 800
info@ts-agri.de - www.ts-agri.de

IMKEN LANDMASCHINEN
Wir gratulieren und wünschen weiterhin viel Erfolg!
Imken Landmaschinen GmbH & Co. KG
Bundesstraße 55 / 26349 Jade
Tel. 04455 - 911 800
info@imken-landmaschinen.de
www.imken-landmaschinen.de

Herzliche Glückwünsche
Bunjes Jaderberg
Gartengeräte/Kommunal/ PKW, LKW
An der Bahn 7 – 11
Telefon: 04454/233910

Wir gratulieren!
Kuhlmanns Kartoffeln
Frisches Gemüse aus der Region
und mehr
Kranenkamper Weg 9 A
26316 Varel
Mobil +49 178 5441174

Zeitungsleser wissen mehr!

LHV Steuerberatung GmbH
Gemeinsam nach vorn
Wir gratulieren Familie Jürgens zum Jubiläum.

Wir gratulieren zu
5 Jahre „Hofladen Jürgens"
AWE Agrarhandel Weser-Ems GmbH & Co. KG
Grabsteder Weg 1 - 26316 Varel-Altjührden
awe-agrarhandel.de
AWE Agrarhandel Weser-Ems

Nähe ist die beste Versicherung.
ÖFFENTLICHE OLDENBURG
www.oeffentlicheoldenburg.de
VERSICHERUNGAGENTUR MICHAEL TÖBEN
Immer gut für Sie aufgestellt!
Michael Töben und sein Team...
Michael Töben, Ruth Janssen, Luca Herzberg, Jessica Barre, Robin Töben (Azubi), Marie Töben (Praktikantin), Sabine Söchting.
...gratulieren herzlich zum 5-jährigen Bestehen & wünschen viel Spaß auf dem Hoffest.
Wir freuen uns auf weiterhin gute Zusammenarbeit.
Neue Str. 22 • 26316 Varel • Tel. 04451- 91234 • toeben@oevo.de

Alles Gute zum Jubiläum und viel Spaß!
Haarkonzept
Jantje & Saskia
Haarkonzept GbR
Jantje Tapken & Saskia König
Raiffeisenstr. 1a, 26349 Jaderberg
Telefon 0 44 54 - 97 97 39
Öffnungszeiten:
Di. - Do.: 9.00 - 18.00 Uhr
Fr.: 9.00 - 19.00 Uhr
Sa.: 8.00 - 13.00 Uhr
Montags geschlossen

28. Juni 2026
11:00 - 16:00 Uhr
Hoffest
Rosenberger Str. 7 • 26316 Varel
5 Jahre Hofladen Jürgens
Wir freuen uns auf Euch!
Hof Jürgens
Hofführungen 12:30 & 14:30 Uhr

Ihre Werbung.
Ihre Ansprechpartnerin.
Tanja Sundermann
Mediaberatung Digital/Print
Zetel, Neuenburg, Bockhorn
Tel. 0441 / 9988 1655
tanja.sundermann@NWZmedien.de
Werben mit den NWZ Medien: https://werben.NWZonline.de
Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung · Jeversches Wochenblatt · Wilhelmshavener Zeitung · Nordwest SONNTAGSBLATT
Nordwest MEDIA

Hannes König GmbH
Erdarbeiten • Abbruch • Lohnunternehmen
Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum!
IHR PARTNER FÜR PROFESSIONELLE DIENSTLEISTUNGEN!
Informieren Sie sich über unser umfangreiches Dienstleistungsangebot auf unserer Internetseite
www.hannes-könig.de
Erdarbeiten aller Art / Abbrucharbeiten
Bauschuttrecycling / Lieferung von Füllsand und Mutterboden / Minibaggerverleih
Baumstubben fräsen / Lohnunternehmen
Tel.: 04456 - 94 88 743 • Fax: 04456 - 94 88 749 • info@hannes-könig.de

Dienstleistungen

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 +++

Garten- und Gebäudeservice A. Garten- & Landschaftspflege
Entsorgung&
Haushaltsauflösung
Glas & Gebäudereinigung

A&H Entrümpelung, Entsorgung ☎ 0173/9025808

Flohmärkte

Flohmarkt Sonntag 21.06.2026 in Obenstrohe im Kronenweg.11-16 Uhr. Mehrere Anbieter .Bei Regen findet kein Flohmarkt statt.

Wohnmobile und -wagen

Polsterei
Walter Wilhelms
Fritz-Frerichs-Straße 19
26340 Zetel
Telefon 0 44 53 / 32 67
Mobil 0171 / 268 59 11

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

Tischlerei Holzhandwerk Arendt repariert/fertigt, auch individuell Wohnmobile. ☎ 04454/969822

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

Alles für den Garten

Neuwertiger Worx-Mähroboter mit Garage abzugeben, VHB 300 € ☎ 04453/72343.

Suche Immobilien zur Miete

Rentner sucht 2 Zi.-Whg., ca. 50 qm, bis 600 € WM in Neuenburg oder Zetel. ☎ 0152/54561962

Stellengesuche

Suche Job als Haushaltshilfe ☎ 015252365918

Handwerkliche Arbeiten

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

Dies und Das

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

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

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

Su. Lego Restekisten aus Kinderzimmer, Keller und Dachboden. ☎ 0162 / 6008368.

Suche kostenlose Flohmarktartikel aus Keller und Dachboden, keine sperrigen Sachen. ☎0162/6008368

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



Damit das Leben wieder leichter wird

Bitte helfen Sie kranken Kindern mit Ihrer Spende für den Neubau des Kinderzentrums Bethel.

Spendenkonto (IBAN): DE48 4805 0161 0000 0040 77
Stichwort: KINDGESUND, **www.kinder-bethel.de**

557 ©derbisteva – Fotolia.com

Bethel

Post nach Abdeckerei, Affendorf, Arresting, Antwort, oder Altenheim?

Wir stellen zu. Deutschlandweit. Egal, wie der Ort heißt.

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Supergirl im moralischen Dilemma

KINO Im neuen Sci-Fi-Epos muss Supergirl alias Kara Zor-El nicht nur die Welt, sondern auch sich selbst retten

IM NORDWESTEN/ZA – „Und wie ist Superman so?“ – „Er sieht in jedem das Gute, ich sehe die Wahrheit.“ Mit dieser überraschend offenen Selbstbeschreibung präsentiert sich Supergirl im neuen DC-Blockbuster „Supergirl: Woman of Tomorrow“ anders als in früheren Versionen. Der aktuelle Trailer zeigt eine Heldin, die deutlich vielschichtiger und wütender dargestellt wird – kryptonische Kräfte, kosmische Einsamkeit und mittendrin eine junge Frau am emotionalen Tiefpunkt. Das DC-Universum geht mit dieser Neuinterpretation einen mutigen Schritt und löst Supergirl vom reinen Rollenbild als „weiblicher Superman“. Stattdessen steht eine eigenständige Figur im Mittelpunkt, deren Geschichte mehr Tiefe und Nachdenklichkeit verspricht.



In dem Film „Supergirl: Woman of Tomorrow“ mit Milly Alcockl als Supermans Cousine Kara Zor-El löst der vergiftete Hund Krypto einen epischen Rachefeldzug und eine intergalaktische Verfolgungsjagd aus. BILD: WARN. BROS.

Supergirl menschlich und nahbar

Craig Gillespie, bekannt für erfolgreiche Filme wie „I, Tonya“ und „Cruella“, beweist erneut sein Gespür für vielschichtige Frauenfiguren und bringt seine ganze Erfahrung ein.

Supergirl – gespielt von Milly Alcock (“House of Dragon“) – wirkt entsprechend verletzlich und trotzig, aber auch menschlich und nahbar – eine junge Frau, die nicht als makelloses Vorbild inszeniert wird.

Da „Supergirl: Woman of Tomorrow“ in der kommenden Woche fast zeitgleich in den USA, Deutschland und damit auch in den Kinos der Region startet, gibt es bisher noch keine fundierten Kritiken. Die Neugier bleibt – und der Film dürfte Fans wie Neueinsteiger gleichermaßen überraschen.

Moralische Herausforderung

Worum geht es? Supermans Cousine Kara Zor-El alias Supergirl befindet sich an ihrem 21. Geburtstag in einer existenziellen Krise und zieht sich auf einen entlegenen Planeten zurück – weit entfernt von Superman, der auf der Erde lebt. Dort begegnet sie dem jungen Alien-Mädchen Ruthye, die Rache für den Mord an ihrem Vater sucht. Ruthye bittet Supergirl um Hilfe, und gemeinsam machen sich die beiden auf eine galaktische Reise, um den Mörder aufzuspüren. Die intergalaktische Verfolgungsjagd hat aber noch einen weiteren Grund: Supergirls Hund Kryptor wurde vergiftet. Zusammen mit Ruthye jagt Supergirl den Schurken durch die Galaxie, um ein Gegenmittel für Krypto zu finden.

Aus einer zunächst widerwilligen Partnerschaft entwickelt sich dabei ein emotionales Roadmovie durch verschiedene Welten. Supergirl steht vor moralischen Herausforderungen und muss nicht nur Ruthye, sondern auch sich selbst beweisen, wer sie wirklich ist.

Geschichte geht in die Tiefe

Basierend auf der achtteiligen DC-Comicserie „Supergirl“ von Autor Tom King und Künstlerin Bilquis Evely, aus dem Jahr 2021 inszenieren die Produzenten James Gunn und Peter Safran für DC-Studios die gleichnamige Comicverfilmung

Tom King widmet sich in „Woman of Tomorrow“ den Themen Trauma, Verantwortung, Verlust und dem Wunsch nach innerer Heilung. Supergirl alias Kara steht dabei nicht als tapfere Retterin im Zentrum, sondern als eine Figur mit Schwächen und inneren Konflikten, die erst lernen muss, sich selbst zu vergeben. Die Geschichte geht in die Tiefe, stellt existenzielle Fragen und verzichtet dabei bewusst auf gängige Superhelden-Klischees.

Vorpremieren

Das neue Sci-Fi-Epos startet am Donnerstag, 25. Juni, im UCI Kino Wilhelmshaven, im Kino Aurich, im CineStar Emden und im Cinemaxx Oldenburg. Bereits am Mittwoch gibt es exklusive Vorpremieren: In Wilhelmshaven beginnt die reguläre Vorstellung um 20.15 Uhr, die englische Version läuft um 20.05 Uhr. In Oldenburg und Emden werden die Vorpremieren jeweils um 20 Uhr gezeigt.

Medizin

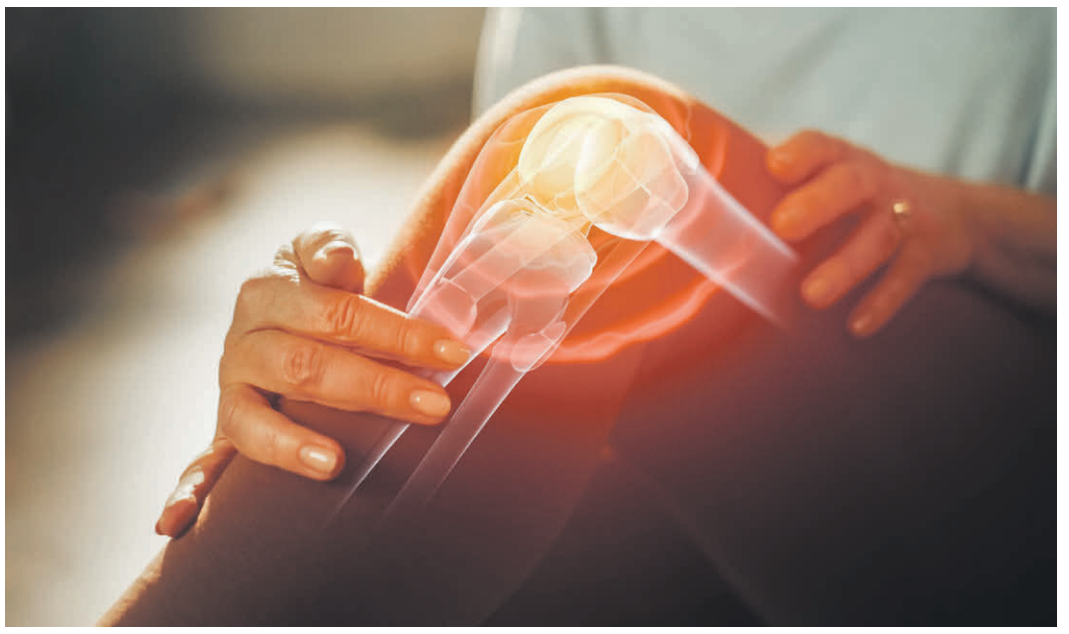
ANZEIGE

Arthroseschmerzen schnell bekämpfen

Das hilft doppelt so schnell[1] im Vergleich zu klassischen Schmerztabletten

Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenkbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke). Wir klären auf, was dahintersteckt und was das Arzneimittel mit flüssigem Ibuprofenkern so besonders macht.

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.





Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen.

Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.

Doppelt so schnell[1] – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin beispielsweise: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate. Und sie sind für mich gut verträglich.“ (Lisa M.)



[1]PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen 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

Sicherheit beginnt vor der Abfahrt

MOBILITÄT Die GTÜ gibt Tipps, wie Ladung im Pkw richtig gesichert werden kann

IM NORDWESTEN/STUTTGART/ PM – Wochenendeinkauf, Getränkekisten, Urlaubsgepäck, Werkzeug, Sportausrüstung oder der spontane Transport aus dem Möbelhaus: In nahezu jedem Pkw wird regelmäßig Ladung befördert. Was im Alltag selbstverständlich wirkt, kann bei einer Vollbremsung oder einem abrupten Ausweichmanöver schnell gefährlich werden. Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH weist darauf hin, dass eine sorgfältige Ladungssicherung im Pkw einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit im Straßenverkehr leistet.

Lose Gegenstände entwickeln aufgrund ihres Gewichts bereits bei vergleichsweise niedrigen Geschwindigkeiten erhebliche Kräfte. Besonders gefährlich ist das beim Bremsen. Etwa ein Werkzeugkoffer, eine Getränkekiste oder ein Laptop auf der Rückbank können bei starker Verzögerung zum Geschoss werden: Die Ladung bewegt sich durch Trägheitskraft in Fahrtrichtung. Ist sie nicht gesichert, kann sie Fahrzeuginsassen verletzen oder den Fahrer ablenken. Ähnlich sieht die Physik bei starken Querbewegungen aus, zum Beispiel beim Ausweichen oder bei schnell gefahrenen Kurven. Dann kann die Ladung plötzlich seitlich bewegt werden, verrutschen oder kippen.



Alles gut verstaut? Ein verkehrssicheres Fahrzeug und richtig gesicherte Ladung gehören zusammen. BILD: GTÜ

■ **Die rechtliche Grundlage ist eindeutig.** Paragraf 22 der Straßenverkehrs-Ordnung (StVO) schreibt vor, dass Ladung so zu verstauen und zu sichern ist, „dass sie selbst bei Vollbremsung oder plötzlicher Ausweichbewegung nicht verrutschen, umfallen, hin- und herrollen, herabfallen oder vermeidbaren Lärm verursachen kann“. Das gilt für gewerbliche Transporte ebenso wie für den privaten Pkw. Wer Ladung unzureichend sichert, riskiert ein Verwarn- oder Bußgeld. Kommt eine Gefährdung oder ein Unfall hinzu, können weitere Folgen entstehen.

■ **Im Innenraum gilt:** Möglichst keine Gegenstände lose ablegen. Das gilt auch für Alltagsgegenstände wie Flaschen, Dosen, Mobiltelefone oder Regenschirme. Taschen, Kartons oder Rucksäcke auf der Rückbank sollten mindestens mit dem Sicherheitsgurt fixiert oder besser im Fußraum hinter den Vordersitzen verstaut werden. Kleine Gegenstände gehören in geschlossene Fächer, Taschen oder Boxen.

■ **Für den Kofferraum lautet die wichtigste Regel:** Schwere Gegenstände gehören nach unten und möglichst weit nach vorn, also direkt hinter die Rücksitzlehne oder an die Trennwand. Dann hat die Ladung bei einer Bremsung den geringsten Beschleunigungsweg. Leichtere Gegenstände kommen darüber oder dahinter. Lücken sollten vermieden werden: Je weniger Platz die Ladung zum Verrutschen hat, desto besser. Fachleute sprechen von formschlüssigem Beladen – die Ladung liegt möglichst eng an festen Fahrzeugstrukturen oder anderen stabilen Gepäckstücken.

■ **Zusätzliche Sicherheit bringen geeignete Hilfsmittel.** Für viele Alltagssituationen hilft ein kleines Sicherheitsset im Fahrzeug: zwei geeignete Zurrgurte, eine Antirutschmatte, ein Gepäcknetz, eine stabile Klappbox und eine Decke. Damit lassen sich Einkäufe, Gepäck, Werkzeug und andere Transportstücke sichern. Solches Zubehör muss nicht teuer sein, solide Qualität ist online oder beim Discounter günstig zu bekommen.

Die einfachen Maßnahmen kosten wenig Zeit und erhöhen bereits deutlich die Sicherheit für alle Insassen. Viele Pkw haben im Kofferraum stabile Zurrösen für das Befestigen von Lasten. Wichtig ist, dass die Gurte straff sitzen, nicht über scharfe Kanten laufen und zur jeweiligen Ladung passen. Eventuell Kantenschutz verwenden.

■ **Auch die Rückbank verdient Aufmerksamkeit.** Selbst, wenn sie zum Sitzen nicht benötigt wird, bildet ihre Lehne eine wichtige Barriere zwischen Kofferraum und Fahrgastzelle. Wird sie für lange Gegenstände umgeklappt, fehlt diese Schutzfunktion. Dann muss besonders sorgfältig gesichert werden. Lange Teile sollten nicht frei in den Innenraum ragen und stets so befestigt sein, dass sie weder nach vorne rutschen noch sich seitlich bewegen können. Scharfkantige Gegenstände sollten zusätzlich mit Decken oder Kantenschutz entschärft werden.

■ **Vor der Abfahrt lohnt sich eine kurze Kontrolle.** Lässt sich die Ladung bereits mit der Hand leicht verschieben, ist sie in der Regel nicht ausreichend gesichert. Nach einigen Kilometern kann eine weitere Kontrolle sinnvoll sein, insbesondere wenn Kartons, Möbelstücke oder andere unregelmäßig geformte Gegenstände transportiert werden. Denn die Gurte könnten sich während der Fahrt gelockert haben – dann einfach nachziehen.

■ **Zur Ladungssicherung gehört außerdem, die erlaubten Grenzen des Fahrzeugs einzuhalten.** Das zulässige Gesamtgewicht darf nicht überschritten werden, denn bei voller Beladung verändern sich Fahrverhalten und Bremsweg. Bei Bedarf ist zudem der Reifendruck entsprechend der Herstellerangaben anzupassen. Die Daten finden sich meist auf einem Aufkleber in der Nähe der Fahrertür oder im Tankdeckel. Zudem müssen Sicht und Bedienbarkeit jederzeit gewährleistet sein: Scheiben, Spiegel, Schaltung, Pedale und sicherheitsrelevante Einrichtungen dürfen durch Ladung nicht beeinträchtigt werden. Warndreieck, Warnweste und Verbandkasten sollten auch bei vollem Kofferraum erreichbar bleiben.

Die GTÜ empfiehlt, Ladungssicherung nicht als lästige Zusatzaufgabe zu betrachten. Sie ist Teil einer verantwortungsvollen Fahrtvorbereitung – ähnlich wie der Blick auf Reifen, Beleuchtung und Hauptuntersuchung. Ein verkehrssicheres Fahrzeug und richtig gesicherte Ladung gehören zusammen. Denn Sicherheit im Straßenverkehr beginnt nicht erst während der Fahrt, sondern schon beim Beladen des Autos.

10%* auf alle Möbelneubestellungen!
WIR LASSEN UNS NICHT UNTERBIETEN.
BESTPREIS-GARANTIE**
Polstergarnitur mit Schlaffunktion
Bezug Stoff Cord grau, Holzfuß schwarz, best. aus Recamiere mit Staukasten und mit Armteil links, 2-Sitzer mit Liegefunktion und Ottomane rechts, Stellmaß ca. 153x305x200 cm. Bezug: 90% Polyester, 10% Nylon. 10011847..4
1.499,-
Deutschlands bester Preis
20.-29.6.2026
LIEGEBUGGY
"Zoe" mit langer Liegefläche, Einhand-Klappmechanik, gefederten Rädern, Haltebügel, Adaptern für Baby-Autositze, Regenschutz und Transporttasche
MOON
UVP 269,-
149,-
KIBA
GARTENMÖBEL - SALE
Esstisch 1.099,- 499,- 54% gespart
3-Sitzer-Bank 799,- 359,- 55% gespart
Armlehnstuhl 199,- 89,- 55% gespart
BIS ZU 55% SPAREN!
20% AUF ALLES VON Seltmann Weiden
Kaffee-Service 18-tlg. bestehend aus je sechs Kaffeetassen, Untertassen und Kuchentellern
UVP 298,-
Sonderpreis 124,99
- 20%
99,99
MADE IN GERMANY
maschal
MEINE MÖBELSTADT
maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh Altjührdener Str. 47 | 26316 Altjührden bei Varel
Tel. 0 44 56 / 98 80 I www.maschal.de | Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 18.30 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)

„Für mich bedeutet das Meer Freiheit“

UNTERWASSERWELT Hobby-Taucherin Liza Steenemann über ihre Leidenschaft fürs Tauchen, besondere Momente unter Wasser und den Wunsch nach neuen Abenteuern

VON ANDREAS UNTERBERG

Die Ruhe unter der Wasseroberfläche, faszinierende Tier- und Pflanzenwelten und das Gefühl, in eine andere Welt einzutauchen – für Liza Steenemann ist Tauchen Freiheit. Vor rund zehn Jahren machte sie auf Zypern ihre ersten Erfahrungen mit der Unterwasserwelt. Heute plant sie gemeinsam mit ihrem Partner regelmäßig Tauchreisen und arbeitet bereits an ihrem nächsten Ziel: dem Advanced Open Water Diver. Im Sommerzeit-Interview erzählt sie uns alles über ihr Hobby.

Was reizt dich beim Tauchen besonders und wann bist du dazu gekommen?
Liza Steenemann: Ich bin das erste Mal vor knapp zehn Jahren im Urlaub auf Zypern getaucht. Dort habe ich einen Schnupperkurs und zwei Tauchgänge gemacht und war sofort begeistert. Durch Corona bin ich eine Zeit lang nicht mehr getaucht, weil Reisen einfach nicht möglich war. Als ich dann meinen Freund kennengelernt habe, hat er mir erzählt, dass er Taucher ist. Keine sechs Monate später habe ich ebenfalls meinen Tauchschein gemacht.

Erinnerst du dich noch an deinen ersten Tauchgang?
Liza Steenemann: Mein erster Tauchgang damals auf Zypern war einfach atemberaubend. Wir waren an dem Tag nur fünf Meter tief, aber die Unterwasserwelt war unfassbar schön. Viele bunte Tiere, Pflanzen und ganz viel zu entdecken.

Welche Ausbildung oder Scheine hast du absolviert?
Liza Steenemann: Ich bin Open Water Diver, also OWD. Damit darf ich bis zu 18 Meter tief tauchen, Tauchgänge gemeinsam mit einem ebenso zertifizierten Buddy selbstständig planen und mir in Tauchshops Equipment ausleihen. Mein Freund ist AOWD, also Advanced Open Water Diver, und hat zusätzlich viele Specialties absolviert.

Wie oft gehst du ungefähr pro Jahr tauchen?



Liza Steenemann bei einem Tauchgang. BILD: PRIVAT

Liza Steenemann: Pro Jahr planen wir mindestens ein bis zwei Tauchurlaube. Dort machen wir dann täglich zwei bis drei Tauchgänge. Im Winter gehen wir manchmal auch ins Dive4Life Indoor-Tauchcenter in Siegburg. Dort kann man in einem 20 Meter tiefen Indoorpool tauchen.

Die Unterwasserwelt bedeutet für mich…?
Liza Steenemann: … in eine andere Welt einzutauchen, in der wir Besucher sind und die so friedvoll und unentdeckt ist.

Wo waren deine bislang spektakulärsten Tauchspots?
Liza Steenemann: Zypern und Ägypten waren bisher meine schönsten Tauchspots.

Wurde es auch schon mal gefährlich?
Liza Steenemann: Am Anfang muss man – je nach Gewässer – vor allem die Tarierung üben, also das gezielte Ausgleichen von Auftrieb und Abtrieb, um im Wasser mühelos zu schweben. Das ist das A und O. Für mich wurde es bisher aber noch nicht gefährlich. Zu Tieren hält man grundsätzlich den richtigen Abstand, um sie nicht zu stören und gefährliche Situationen zu vermeiden. Im Roten Meer gibt es allerdings einige Tiere, die gefährlich werden könnten, zum Beispiel den Rotfeuerfisch, Kugelfisch oder Steinfisch sowie einige Haiarten.

Kaufst oder leihst du meist Equipment? Warum? Welche

Fortsetzung nächste Seite

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 27.6.2026

GARTEN KÖNIG

Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!



20% Rabatt
auf alle Terrassendächer und Sommergärten!

(diese Modelle sind nicht mehr rabattierfähig)

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.-

- 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!

Terrassendielen/ Konstruktionsbretter aus Lärche/Douglasie sowie kesseldruckimprägniert!



In großer Auswahl!

Kiefer/Fichtenholz
kesseldruckimprägniert, grün, einseitig geriffelt

20 x 145 x 2000 mm	5.99
20 x 145 x 3000 mm	7.99
20 x 145 x 4000 mm	11.99
28 x 145 x 2000 mm	8.99
28 x 145 x 3000 mm	11.99
28 x 145 x 4000 mm	14.99

kesseldruckimprägniert, grün, glatt gehobelt

40 x 100 x 2000 mm	7.49
40 x 100 x 3000 mm	11.49
40 x 100 x 4000 mm	14.99

Lärche/Douglasie
geriffelt, ideal zur Verlegung für Terrassen, B-Sortierung

28 x 145 x 2000 mm	4.98
28 x 145 x 3000 mm	7.47
28 x 145 x 4000 mm	9.96

geriffelt, ideal zur Verlegung für Terrassen, B-Sortierung

45 x 70 x 2000 mm	4.98
45 x 70 x 2500 mm	6.23

Kanthölzer
kesseldruckimprägniert, Kreuzholz, allseitig gehobelt und gefast

7 x 7 x 180 cm	9.99
7 x 7 x 210 cm	11.99
7 x 7 x 240 cm	12.99
7 x 7 x 270 cm	14.99
7 x 7 x 300 cm	16.99
9 x 9 x 180 cm	12.99
9 x 9 x 210 cm	15.99
9 x 9 x 240 cm	19.99
9 x 9 x 270 cm	21.99
9 x 9 x 300 cm	23.99
9 x 9 x 400 cm	29.99

Wandstärke 28 mm



1400 € gespart

Gartenhaus der Woche 1999.-

Gartenhaus „Davos“
Breite 500 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 3399.-* *UVP des Herstellers

Wandstärke 28 mm



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.-



Garten-zaun der Woche

24.99

Lamellenzaun
Breite 180 cm x Höhe 180 cm, gerade, Rahmenstärke 20 x 45 mm, kdi



ab 14.99

Vorgartenzaun „Friesenzaun“
gerade, kesseldruckimprägniert

180 cm breit x 70 cm hoch	nur in OL	14.99
180 cm breit x 80 cm hoch		19.99
180 cm breit x 100 cm hoch		24.99

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 Farbabweichunngen vorbehalten. Alle Häuser sind unbehandelte Bausätze. Nur solange der Vorrat reicht!



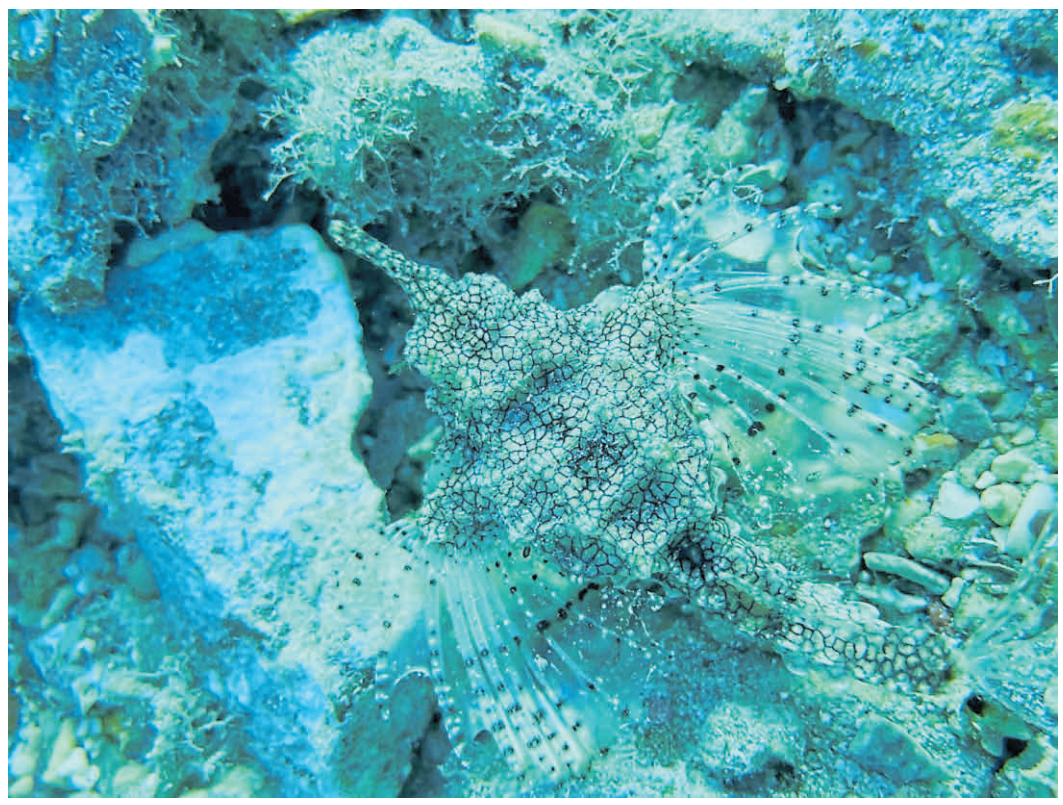
Sommerzeit

in unserer Region





Liza Steenemann begutachtet eine Spiegeleiqualle. BILD: PRIVAT



Beim Tauchgang entdeckt: ein Flügelrossfisch. BILD: PRIVAT

Fortsetzung vorherige Seite

Ausrüstung braucht man überhaupt?
Liza Steenemann: Mein Freund hat sein eigenes Equipment, ich leihe bisher noch aus. Eigenes Equipment steht aber als Nächstes auf dem Plan, um Leihkosten zu sparen und mich wohler zu fühlen. Wenn man ausleiht, hat man in jedem Urlaub anderes Equipment. Je nach Gewässer braucht man unterschiedliche Ausrüstung: Neoprenanzug, Maske, Flossen, Schuhe, Atemregler-Set, Jacket, Finimeter, Blei und einen Tauchcomputer. Teilweise kommen auch Handschuhe, Taschenlampe oder Messer dazu.

Wie bereitest du dich auf einen Tauchgang vor?
Liza Steenemann: Unser Logbuch ist immer dabei, damit wir unsere Tauchgänge dokumentieren können. Außerdem braucht man eine Tauchtauglichkeitsbescheinigung vom Arzt und eine Tauchversicherung, die im Notfall auch Druckkammer-Behandlungen abdeckt. Wir nehmen zusätzlich immer eine Pudelmütze und Ohrentropfen mit, weil die Ohren nach dem Tauchen sehr empfindlich sind. Vor jedem Tauchgang gibt es außerdem ein Briefing vom Guide zum jeweiligen Spot.

Was hast du durchs Tauchen über dich selbst gelernt?
Liza Steenemann: Zu Beginn ist man natürlich etwas unsicher. Ich habe gelernt, Vertrauen in mich und meinen Körper zu haben. Ruhe, Übung und Routine zahlen sich aus und geben Sicherheit. Die Momente unter Wasser sind wie Erlebnisse in einer anderen Welt. Wenn man nur das Blubbern vom Atmen hört und die wunderschöne Natur sieht, ist das unbezahlbar. Für mich bedeutet das Meer Freiheit.

Wo geht es als Nächstes zum Tauchen hin?
Liza Steenemann: Als Nächstes würden wir gerne auf die Azoren oder in die Karibik reisen. Auch in Asien gibt es wunderbare Tauchspots.



Sonnenuntergang über dem Roten Meer. BILD: PRIVAT

Möchtest du dich weiter spezialisieren, zum Beispiel Wrack-, Höhlen- oder Nachttauchen?
Liza Steenemann: Mein nächstes Ziel ist der AOWD und danach möchte ich einige Specialties machen. Ich möchte noch sicherer werden und viele schöne Unterwasserorte besuchen. Wracktauchen reizt mich sehr. Nacht- und Höhlentauchen kann ich mir grundsätzlich auch vorstellen, allerdings habe ich es nicht so mit Enge und völliger Dunkelheit. Am liebsten entdecke ich aber die bunte Unterwasserwelt mit ihrer Vielfalt an Tieren und Pflanzen.





Oldenburg fliegt um die Welt

LUFTFAHRT Ein Airbus A330-300 der Lufthansa trägt den Stadtnamen Oldenburg bis heute und wird auf Langstrecke eingesetzt

VON ANDREAS UNTERBERG



Perfektes Motiv: Die „Oldenburg“ im Anflug auf den Flughafen Frankfurt. BILD: SIERRA AVIATION

OLDENBURG/FRANKFURT – Die Lufthansa feiert in diesem Jahr ihren 100. Geburtstag. Grund genug, sich einmal genauer mit dem Kern der Marke zu befassen, der Flotte. Besonders aufgefallen ist dabei, dass beinahe jedes Flugzeug der Lufthansa einen eigenen Namen hat. Der Name „Oldenburg“ steht bei Lufthansa seit mehr als einem halben Jahrhundert an der Tür eines Verkehrsflugzeugs. Erstmals trug ihn eine Boeing 737-130 mit der Registrierung D-ABEI. Getauft wurde sie am 21. Juni 1968 am Flughafen Bremen. Taufpaten waren Charlotte Ross, die Gattin des damaligen Bürgermeisters Kurt Ross, und Oberbürgermeister Hans Fleischer. Das Flugzeug blieb bis zum Verkauf im August 1981 im Dienst der Lufthansa.

Auf diese erste Maschine folgten drei weitere Flugzeuge mit demselben Namen. Zeitgleich waren sie nie im Einsatz. Der Name wurde jeweils weitergegeben, wenn eine Maschine aus der Flotte ausschied.

Die aktuelle „Oldenburg“

Heute trägt ein Airbus A330-300 den Namen der Stadt. Die Maschine mit dem Kennzeichen D-AIKR kam im Juni 2012 zur Lufthansa-Flotte und ist am Heimatflughafen Frankfurt stationiert. Von dort aus hat sie nach Angaben der Fluggesellschaft 61 verschiedene Destinationen angeflogen. Mehr als 1,5 Millionen Fluggäste wurden auf rund 9.000 Flügen sicher an ihr Ziel gebracht.

Besonders häufig flog die Maschine neben Frankfurt auch München, Riyadh, Kuwait, Lagos, Mumbai, Dubai, Abuja, New York JFK und Washington Dulles an. Insgesamt hat sie bisher rund 45,8 Millionen Kilometer zurückgelegt.

Ihren Erstflug hatte die Maschine am 04. Mai 2012. Unter der Testregistrierung F-WWKD, verließ sie als D-AIKR das Airbuswerk in Toulouse in die Lufthansa-Flotte.

Technik des Airbus A330

Der Airbus A330-300 ist ein zweistrahliges Langstreckenflugzeug. Nach den technischen Angaben von Lufthansa ist er 63,66 Meter lang, hat eine Spannweite von 60,30 Metern und eine Höhe von 16,83 Metern. Das maximale Startgewicht liegt bei 233 Tonnen. Die maximale Reisegeschwindigkeit beträgt 870 Kilometer pro Stunde, die maximale Flughöhe 12.500 Meter. Die Reichweite wird mit 10.000 Kilometern angegeben. Angetrieben wird der Airbus A330-300 von zwei Rolls-Royce-Trent-772B-Triebwerken. In der beispielhaft genannten Kabinenkonfiguration sind 42 Plätze in der Business Class, 28 in der Premium Economy und 185 in der Economy Class vorgesehen.

Botschafter mit Städtenamen

Die Flugzeugpatenschaften haben bei Lufthansa eine lange Tradition. Erstmals wurde 1960 ein Flugzeug getauft: eine Boeing 707 mit dem Kennzeichen D-ABOC, die am 16. September 1960 den Namen „Berlin“ erhielt. Ziel war es, die Verbundenheit zum Heimatstandort Deutschland nicht nur an großen Drehkreuzen und Standorten sichtbar zu machen, sondern auch in die Regionen zu tragen, aus denen viele Passagiere und Mitarbeitende kommen.

Inzwischen hat sich der Kreis der Patenstädte stetig erweitert. Die Lufthansa-Flotte trägt nach Unternehmensangaben unter anderem die Namen fast aller deutschen Großstädte, Bundesländer und Landeshauptstädte. Ge-

Fortsetzung nächste Seite

1000 FAHRRÄDER AUF ÜBER 1000m²

Tandems, denn alles ist schöner zu Zweit

Pfautec Movi CX (mit Bosh-Motor) ab 7.299,-

Gazelle Arroyo C5 4.149,-

Gazelle Arroyo C8 3.849,-

Gazelle Avignon C380 5.649,-

Sicher in der Spur, egal wie steinig der Weg ist!

Gazelle Ultimate C380 4.649,-

Gazelle Cabby 6.299,-

Ihr Sicherheits-Ratgeber für Dreiräder.

Kalkhoff Image 5 Move 4.199,-

Kalkhoff Image 3 ADV 3.299,-

Gazelle Paris C8 2.899,-

PF Omega 7.499,-

SONDERANGEBOT!

E-Bike ADVANCED ~~4399,-~~

Zahnriemen, Bosch Motor, Tektro - hydraulische Scheibenbremsen 5-Gangschaltung, Rahmenschloss, bis 175 kg

für kurze Zeit nur 2999,-

Kalkhoff Entice 5 ADV 2025 ~~4.999,-~~ jetzt 4.499,-

Kalkhoff Image 3 Exite 380 4.399,-

Focus Aventura 6.7 Herrenrad ab 2.999,-

Focus Aventura 6.7 Damenrad ab 2.999,-

Kalkhoff Image 5 Move 2026 4.899,-

Gazelle Ultimate C5 4.649,-

Zweirad-Profi BÜLD Vechta · Wildeshausen

Meisterwerkstatt seit 1982

Standorte
Osloer Str. 4
49377 Vechta
Tel. 04441 979979

Visbeker Str. 2
27793 Wildeshausen
Tel. 04431 92590
www.zweirad-profi.de
info@zweirad-profi.de



Sommerzeit

in unserer Region



Fortsetzung vorherige Seite

taufte Flugzeuge gelten dabei als fliegende Botschafter ihrer Heimat. Momentan gibt es mehr als 300 Patenschaften.

Bei der Namensvergabe orientiert sich Lufthansa an der historischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bedeutung des jeweiligen Ortes. Auch Städte, die in besonderer Weise mit der Luftfahrt oder mit Lufthansa verbunden sind, können berücksichtigt werden. Im Allgemeinen achtet die Fluggesellschaft darauf, dass die Einwohnerzahl zur Größe des Flugzeugmusters passt. Städte können sich zudem um eine Patenschaft bewerben.

Der Name bleibt sichtbar

Ist ein Ort einmal in den Kreis der Patenstädte aufgenommen, kann der Name auf ein neues Flugzeug übergehen, wenn die ursprünglich getaufte Maschine aus der Lufthansa-Flotte ausscheidet. Der Flugzeugname wird außen gut sichtbar rechts neben der vorderen Eingangstür angebracht. Bei der aktuellen „Oldenburg“ ist es der Airbus A330-300 D-AIKR, der diesen Namen von Frankfurt aus in die Welt trägt.



A330-300 (D-AIKR), namens Oldenburg, auf dem Weg zur Startbahn West in Frankfurt. BILD: OLIVER ROESLER

Ihre Herzen schlagen Musik

PLANET FUTURE FESTIVAL Marah Schön vom Organisationsteam über Entstehung, ehrenamtliches Engagement und Pläne für 2026

VON ANDREAS UNTERBERG

WIESMOOR – Wer auf House, EDM, Techno und Hardstyle steht, der muss unbedingt diesen September zur Freilichtbühne Wiesmoor kommen. Was als Jubiläumsveranstaltung des Wiesmoorer Generationen e.V. gedacht war, hat sich zu einem festen Bestandteil der regionalen Festivalszene entwickelt. Das Planet Future Festival lockte bereits bei seiner Premiere 2022 rund 1.300 Besucherinnen und Besucher an. Heute arbeiten die Organisatoren an der nächsten Ausgabe am 26. September 2026.

Aus einer Idee wurde ein Festival

„Die ursprüngliche Idee war ein Fest anlässlich des 10-jährigen Jubiläums des Wiesmoorer Generationen e.V.“, berichtet Marah Schön vom Organisationsteam. Wegen der Corona-Pandemie wurde die Veranstaltung verschoben und schließlich entstand die Idee für ein Festival. „Ein Festival zu veranstalten war dann eher eine Schnapsidee, aus der schnell Ernst wurde.“ Damals habe es in Wiesmoor nur wenige Angebote für junge Menschen gegeben. „Also haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, der jüngeren Zielgruppe in Wiesmoor etwas zu bieten, was es so in der Region noch nicht gab.“ Schnell zeigte sich der Erfolg: „2022 konnten wir bereits 1300 Menschen vom Planet Future Festival überzeugen.“ Dabei kamen nicht nur Jugendliche, sondern „verschiedenste Generationen zusammen“.

Ehrenamtlich organisiert

Hinter dem Festival steht der Wiesmoorer Generationen e.V., organisiert wird es von einem kleinen Team. „Das Team für ein Festival zu finden war leicht, denn es hat sich aus der Freundschaft heraus ergeben“, sagt Schön. „Wir hatten einfach Lust, gemeinsam an etwas zu arbeiten.“ Das Kernteam besteht aus drei Personen. „Zu dritt kümmern wir uns um alles, was die Organisation betrifft.“ Dazu gehören Künstlerbuchungen, Abstimmungen mit der Stadt sowie die Planung von Catering, Security und Infrastruktur. Unterstützt werden sie von zahlreichen Ehrenamtlichen, Technikern, Sanitätern sowie Foto- und Videografen. Die größte Herausforderung sei es, „jedes Detail im Blick zu behalten“.

Herzblut für die Region

„Unser Herz hängt an dem großen Ganzen“, betont Schön. Besonders wichtig sei die Zusammenarbeit mit Künstlern, Technikern und Helfern. „Das Schönste ist aber immer noch, am eigentlichen Festivaltag hunderte von Menschen zu sehen, die einfach Spaß und einen guten Abend haben.“

Auch für Wiesmoor habe das Festival Bedeutung. „Als wir 2022 mit dem Festival gestartet sind, war das für die Region schon bedeutend.“ Heute freue man sich darüber, „dass unsere Heimatstadt dadurch noch mehr belebt wird“.

Zwei Bühnen und 16 Künstler

Für das Planet Future Festival 2026 sind erneut zwei Bühnen geplant. Neben der Mainstage mit EDM, House, Techno und Hardstyle wird es wieder eine eigene Techno Stage geben. „Wir haben in diesem Jahr ein sehr vielfältiges Line Up. Insgesamt 16 Künstler werden vor Ort sein“, unterstreicht Schön.

Ein Höhepunkt steht bereits fest: „Wir freuen uns riesig, dass Niklas Dee in diesem Jahr unser Headliner ist.“ Zudem setzt das Team erneut auf eine aufwendige Bühnentechnik. „Wenn die Besucher auf die Freilichtbühne kommen, sind sie meist erstaunt darüber, wie groß und aufwändig unsere Bühne tatsächlich ist.“



Beste Stimmung beim Planet Future Festival auf der Freilichtbühne Wiesmoor. BILD: VERANSTALTER

Warum man dabei sein sollte

„Weil wir mit großem Herz dieses Festival nicht für uns planen, sondern für jeden einzelnen Besucher“, sagt Schön. Das Orga-Team investiere viel Leidenschaft in das Projekt und wolle zeigen, „dass auch kleine Organisationen in dieser Branche eine Chance verdient haben“. Wer komme, dürfe sich auf „einen Abend voller guter Stimmung, guter Musik und einer unglaublich tollen Atmosphäre“ freuen.

➛@ Mehr Infos unter **www.planet-futurefestival.de oder unter Instagram: @planetfuturefestival**


KNALLERREISEN ZU KNALLERPREISEN!

Paris – Stadt der Liebe
30.07.-02.08./03.09.-06.09.26 — 4 Tg. ÜF ab 359,- €

Limone am Gardasee
05.10.-11.10./16.10.-22.10.26 — 7 Tg. HP ab 699,- €

Zauberhafte Toskana
09.10.-16.10.26 — 8 Tg. HP ab 929,- €

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina Express
24.07.-29.07./04.09.-09.09.26 — 6 Tg. HP ab 869,- €

Normandie zum Kennenlernen
19.10.-23.10.26 — 5 Tg. ÜF ab 439,- €

Kolberg/Poln. Ostseeküste
12.10.-17.10.26 — 6 Tg. HP ab 639,- €

Kroatien – Kvarner Bucht
09.10.-16.10.26 — 8 Tg. HP ab 929,- €

SEHR GUT QualityBus 2025
Beratung und Buchung im Reisebüro oder unter 04462/88840
JANSSEN REISEN
Reisen wie auf Wolken.
www.janssen-reisen.de
Janssen Reisen Wittmund GmbH & Co. KG · Alter Postweg 29 · 26409 Wittmund

FREUNDLICH. FAIR. KOMPETENT.
Ihr Zuverlässiger Partner in Wittmund & Umgebung
MEHRMARKEN CENTER
... seit 1903 Autohaus WESSELS

SOFORT VERFÜGBAR!

in 4 Farben verfügbar
Skoda Fabia
Selection
LED-Scheinwerfer, App-Connect, Rückfahrkamera, Sitzheizung, Alufelgen
EZ 03.2025 · KM 22.000 · LEISTUNG 59kw/80PS · KRAFTSTOFF Benzin · GETRIEBE Schaltgetriebe
15.999 € MwSt. ausweisbar

SOFORT VERFÜGBAR!

nur noch 3x Verfügbar
Renault Zoe
EV 40 Life
CCS, Klimaanlage, Tempomat, App-Navigation, LED-Scheinwerfer
EZ 12.2024 · KM 30 · LEISTUNG 80kw/109PS · KRAFTSTOFF Elektro · GETRIEBE Automatik
19.999 € MwSt. ausweisbar

SOFORT VERFÜGBAR!

Skoda Karoq
Selection
Navigationssystem, Abstandstempomat, Sitzheizung, Rückfahrkamera, Allwetterreifen
EZ 03.2025 · KM 11.233 · LEISTUNG 85kw/116PS · KRAFTSTOFF Benzin · GETRIEBE Schaltgetriebe
25.950 € MwSt. ausweisbar

SOFORT VERFÜGBAR!

WLTP-kombinierter Verbrauch: 6,2l/100km
WLTP-kombinierte CO_2-Emissionen: 139g/km
Opel Mokka
GS-Line
Winterpaket, App-Navigation, Sitzheizung, Rückfahrkamera, LED-Scheinwerfer
EZ 01.2026 · KM 50 · LEISTUNG 96kw/131PS · KRAFTSTOFF Benzin · GETRIEBE Automatik
23.950 € MwSt. ausweisbar

UNSER AKTIONSFAHRZEUG!

WLTP-kombinierter Verbrauch: 7,0l/100km
WLTP-kombinierte CO_2-Emissionen: 183g/km
Citroen SpaceTourer MAX XL VIP+
VIP+ Paket, Panoramadach, Lederausstattung, Anhängerkupplung, Navi+Kamera+UVM
EZ 03.2026 · KM 12 · LEISTUNG 132kw/179PS · KRAFTSTOFF Diesel · GETRIEBE Automatik
UPE ~~54.490€~~ 46.950 € MwSt. ausweisbar

Industriestr. 2
26409 Wittmund
04462 / 8804-41
www.wessels-wittmund.de
VERKAUF Top Auswahl zu fairen Preisen
WERKSTATT Meisterservice für alle Marken
FINANZIERUNG Individuell & flexibel zu Top-Konditionen
INZAHLUNGNAHME Wir bewerten Ihr Fahrzeug fair und transparent
Mehr Fahrzeuge online entdecken
Jetzt scannen!

Autohaus Wessels Wittmund GmbH | Industriestr. 2 | 26409 Wittmund
Irrtum, Preisfehler und Zwischenverkauf vorbehalten.

Terrassenüberdachung Holz



Terrassenüberdachung Ammerland Leimholz Sparren 6x16
Pfosten 12x12 cm Alle Balken durchgehend.
Ohne Rinne. Dach 16 mm Stegplatte oder 8,7 mm Glas.

Beispiel 500 x 350 cm
Dach + Stegplatten
~~1.757,14 €~~ - 30 % **1.230,00**
Dach + Glas
~~3.081,43 €~~ - 30 % **2.157,00**

- 30 %

Weitere Preise unter www.terrasse2000.de (Ammerland)

Rotweinweinfass

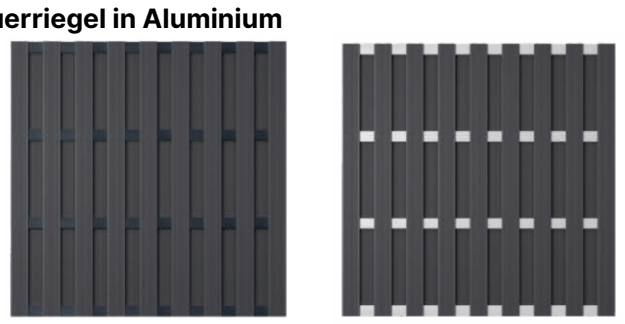


Weinfass 225 L Eichenfass

~~179,- €~~
- 30 %
119,99 €

Gartenzaun

WPC Zaun 180x180 Anthrazit + Silber und 3. Querriegel in Aluminium



~~136,25 €~~ - 20 %
109,- €

Kaltwintergarten Cuxhaven



- 35 %

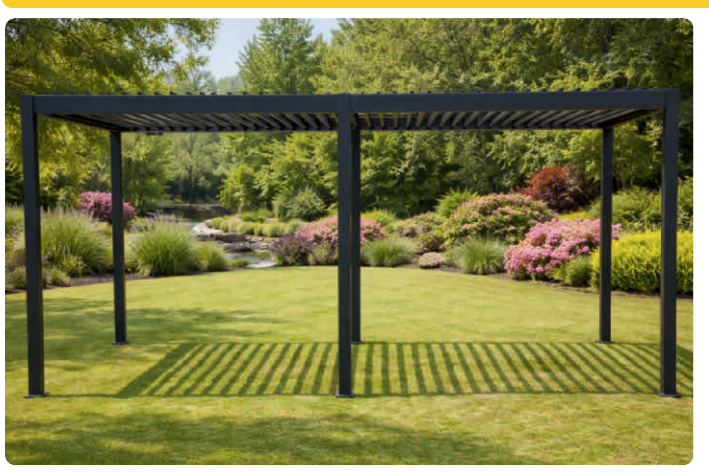
Kaltwintergarten Cuxhaven 500x350. Dacheindeckung Stegplatten. Rundum Schiebetüren aus Glas. Keilfenster Stegplatten klar oder opal-weiß. Verstärkte Regenrinne. Pfosten 11x11. Farbe Anthrazit oder Weiß.

~~9.246,- €~~ - 35 %
5.999,-

Foto ähnlich - Keil Stegplatten

Lamellendach Sevilla

VORVERKAUF
Lamellendächer am Lager ab 31.07.2026



Lamellendach aus Aluminium - Lamellen aus Stahl.
Mit Handkurbel. Höhe 250.
6x Pfosten 10x10 Farbe Anthrazit.

300x303	~~1.798,-~~	- 44 %	999,-
300x400	~~1.998,-~~	- 44 %	1.099,-
400x400	~~2.798,-~~	- 46%	1.499,-
400x500	~~3.598,-~~	- 47%	1.899,-
400x600	~~3.798,-~~	- 47 %	1.998,-

Doppelstabmattenzaun



- 30 %

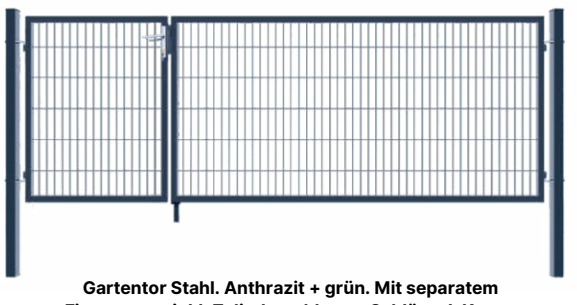
Doppelstabmattenzaun leichte Ausführung.
Stärke 6/5/6. Farbe Anthrazit.
Maschenweite 50x200. Zäune sind am Lager, können sofort abgeholt werden!

250x183 (250 Breit x 183 Hoch)

250x 83	~~31,51 €~~	22,06 €
250x103	~~40,36 €~~	28,25 €
250x123	~~47,74 €~~	33,42 €
250x143	~~52,73 €~~	36,91 €
250x163	~~60,19 €~~	42,13 €
250x183	~~65,97 €~~	46,18 €
250x203	~~73,04 €~~	51,13 €

~~65,99 €~~
- 30 %
46,18 €

Gartentor



Gartentor Stahl. Anthrazit + grün. Mit separatem Eingangstor inkl. Zylinderschloss + Schlüssel. Komp. Türbeschlag, Bodenfeststeller.
(Am Lager - sofort Abholbar!)

300x100
~~270,-~~
189,-

300x100	~~270,-~~	189,-
300x120	~~284,-~~	199,-
350x100	~~312,-~~	219,-
350x120	~~327,-~~	229,-
400x100	~~341,-~~	239,-
400x120	~~355,-~~	249,-

Gartenzaun

Bretterzaun Titus

Bretterzaun 3x Querriegel Imprägniert
gerade 180x180



- 20 %

~~62,49~~
49,99

Terrassenüberdachung

Aluminium pulverbeschichtet Weiß oder Anthrazit
8,75 mm Sicherheitsglas in klar

530 x 350
~~5.665,-~~ - 40%
40 % Rabatt
3.399,- €
(Dach 8,7 mm VSG Glas)



ALLE GRÖSSEN LIEFERBAR

Terrassenüberdachung

Aluminium pulverbeschichtet Weiß oder Anthrazit 16 mm Stegplatten in opal weiß oder klar

500 x 350
~~3.831,67~~ - 40%
40 % Rabatt
2.299,- €
(Dach 16 mm Stegplatten)

ALLE GRÖSSEN LIEFERBAR

Terrasse2000 GmbH

Verkauf und Ausstellung, Am Nordkreuz 2, 26180 Rastede, Telefon 04402 /69 69 477, info@terrasse2000.de
Beratung: Montag – Freitag 9 – 18 Uhr, Samstag 9 – 13 Uhr

Mitglied der Handwerkskammer

Anzeige: 16.06.2026



Land.Luft.Bilder

Fotografisch durch das Jahr 2026
mit Aaron Cronshage

AcroShots



Vom Trecker zum Tuning: Acro Shots erweitert den Fokus

INTERVIEW-SERIE Was mit der Leidenschaft für Landwirtschaft und Landtechnik begann, entwickelt sich zunehmend zu einem vielseitigen Fotografie- und Medienprojekt

VON ANDREAS UNTERBERG

Hinter dem Instagram-Kanal @acro_shots steckt ein Fotograf, der seinen Blick längst nicht mehr nur auf Traktoren und Erntemaschinen richtet. Neben der Agrarfotografie begeistern Aaron Cronshage heute vor allem Automobile, Motorsportveranstaltungen und die Eventfotografie. Auch beim kürzlichen Tag der Bundeswehr, bei der großen Flugshow in Nordholz, konnte man ihn antreffen. Im Sommerzeit-Interview erzählt er, warum die Umbenennung seines Kanals der nächste logische Schritt war, welche Motive ihn aktuell besonders faszinieren und weshalb er langfristig Foto- und Videografie sowie Mediengestaltung miteinander verbinden möchte. Außerdem freut er sich über Auftragsproduktionen. „Ich bin offen für jede Nachricht und bin gespannt, welche Foto- und Videoproduktionen in Zukunft auf mich warten."



Mercedes AMG GT3 am Nürburgring. Am Steuer sitzt Max Verstappen. BILD: AARON CRONSHAGE

Du hast deinen Instagram-Kanal in @acro_shots umbenannt, in der Zwischenzeit erweitert und zeigst noch verschiedenere Einblicke, über die Landwirtschaft hinaus. Wieso?
Aaron Cronshage: Ich wollte mich fotografisch breiter aufstellen, ohne mich ganz von der Landwirtschaft zu lösen. Der Name meines alten Accounts, „Acro Agrar", war jedoch sehr stark auf Landwirtschaft fokussiert. Wenn darunter plötzlich andere Motive erscheinen, kann das irritieren. Deshalb habe ich mich für „Acro Shots" entschieden. Der Name passt besser zu dem, was ich heute fotografiere und künftig zeigen möchte. Auch für den Community-Aufbau ist das ein Vorteil. Die Reaktionen auf die Umbenennung waren durchweg positiv. Viele Inhalte überschneiden sich zudem: So poste ich inzwischen häufig Auto-Fotos, und gerade in der Agrarszene interessieren sich viele ebenfalls für Autos.

Was sind deine aktuellen Motive?
Aaron Cronshage: Im Moment fotografiere ich hauptsächlich Autos. Landwirtschaftliche Motive gehören weiterhin dazu und sollen künftig wieder stärker vertreten sein, sind aktuell aber etwas weniger geworden. Außerdem möchte ich verstärkt in die Eventfotografie einsteigen, besonders bei Konzerten. Dort möchte ich nicht nur fotografieren, sondern auch Videos produzieren, weil diese auf Instagram sehr gut funktionieren und ich dort hauptsächlich aktiv bin. Aber der Einstieg in die Eventfotografie ist nicht einfach: Man braucht Kontakte, ein Portfolio und Referenzen. Wenn ich bisher vor allem Trecker und Autos fotografiert habe, muss ich erst zeigen, warum ich auch Künstler oder Bands begleiten kann.

Ich habe gesehen, dass du nun auch häufiger bei CARAL, einem Autotreffen in Stuhr, fotografierst. Erzähl mal davon.
Aaron Cronshage: CARAL ist ein Autotreffen für Autoenthusiasten und Tuner, das auf dem Gelände einer für den Zeitraum gesperrten Tankstelle stattfindet. Teilnehmen kann jeder, der sich für Autos interessiert. Bei den Treffen kommen meist 50 bis 70 Fahrzeuge sowie einige Motorräder zusammen, es gibt auch Mottotage, zum Beispiel Oldtimer oder Ford Capri. Ich besuche CARAL vor allem zum Fotografieren. Die vielen unterschiedlichen Fahrzeuge bieten interessante Motive, ermöglichen den Austausch mit Gleichgesinnten und helfen mir, meine Fähigkeiten in der Automobilfotografie weiterzuentwickeln.

Wäre die Fotografie für dich auch hauptberuflich eine Option?
Aaron Cronshage: Nur Fotografie allein wäre für mich wahrscheinlich nicht ausreichend. Mir würde dabei der Video-Aspekt fehlen, denn viele Situationen lassen sich durch bewegte Bilder mit ihren Emotionen, Bewegungen und Stimmungen noch intensiver erzählen. Deshalb könnte ich mir eher eine Tätigkeit vorstellen, die Fotografie, Video und Mediengestaltung verbindet. Dazu gehören für mich auch Social Media, Bildbearbeitung und kreative Gestaltung. Das Gesamtpaket reizt mich mehr als die reine Fotografie.

Welche Motive fotografierst oder filmst du im Sommer besonders gern?
Aaron Cronshage: Im Sommer fotografiere ich besonders gerne Autos, vor allem bei Sonnenuntergang. Das warme Licht auf dem Lack sorgt für eine besondere Stimmung, und die langen Abende bieten viel Zeit für solche Aufnahmen. Auch die Natur begeistert mich im Sommer. Deshalb fotografiere ich weiterhin landwirtschaftliche Motive. Besonders interessant finde ich im Sommer die Grasernte mit ihren verschiedenen Arbeitsschritten – vom Mähen über das Wenden und Schwaden bis hin zum Häckseln, Einsammeln oder Pressen von Rund- und Quaderballen. Diese abwechslungsreichen Abläufe bieten viele spannende Motive, die ich künftig stärker fotografisch festhalten möchte. Reizvoll sind zudem die verschiedenen Schnitte im Jahr, die immer wieder neue Szenen auf den Feldern entstehen lassen.



Sommerliche Motive lassen sich in den Abendstunden besonders gut einfangen. BILD: AARON CRONSHAGE

Sommerliche Szenen sind oft geprägt von Bewegung, Licht und Atmosphäre. Wie versuchst du, diese Stimmung einzufangen?
Aaron Cronshage: Für mich entsteht die Stimmung eines Bildes vor allem durch Licht, Umgebung und den richtigen Moment. Viele meiner Aufnahmen entstehen im Sommer in den Abendstunden, wenn das Licht besonders weich ist und genügend Zeit für verschiedene Perspektiven bleibt. Ich beziehe die Sonne oft bewusst in die Bildgestaltung ein, etwa, wenn sie hinter einem Motiv steht oder entlang einer Fahrzeugkante scheint. Dadurch entstehen interessante Lichtkanten und mehr Tiefe im Bild. Auch Reflexionen von Himmel und Umgebung auf dem Lack tragen viel zur Atmosphäre bei. Spannend finde ich zudem Effekte wie Hitzeflimmern über warmen Motoren, die Bildern eine besondere Wirkung verleihen.

Welche Perspektiven oder Kamerawinkel nutzt du besonders gern, um Dynamik in deine Bilder zu bringen?
Aaron Cronshage: Ich fotografiere gerne aus einer niedrigen Perspektive, weil Autos dadurch größer und dynamischer wirken. Gleichzeitig sorgt der Boden als Vordergrund für mehr Tiefe im Bild. Generell arbeite ich häufig mit Vordergründen. Unscharfe Elemente wie Äste, Zäune oder Laternen schaffen zusätzliche Bildebenen und lassen Motive räumlicher wirken. Außerdem experimentiere ich gerne mit Langzeitbelichtung. Am Nürburgring, wo ich neulich war, habe ich beispielsweise Panning-Shots, sogenannte Mitzieher, fotografiert. Dabei wird die Kamera mit einem fahrenden Fahrzeug „mitgezogen", sodass das Auto scharf bleibt und der Hintergrund verschwimmt. Diese Technik vermittelt Geschwindigkeit und Dynamik und reizt mich besonders, weil sie fotografisch anspruchsvoll ist. Als mir die ersten Aufnahmen gelungen sind, habe ich mich riesig gefreut.

Wie wichtig sind für dich Details – also Nahaufnahmen oder kleine Momente, die vielleicht nicht sofort ins Auge fallen?
Aaron Cronshage: Detailaufnahmen spielen für mich eine wichtige Rolle. Sie zeigen Besonderheiten, die man auf den ersten Blick leicht übersieht. Bei Autos können das Felgen, Schriftzüge, Spoiler oder andere markante Designelemente sein. Solche Aufnahmen sorgen zudem für mehr Abwechslung in einer Bildserie. Gerade auf Instagram wirken mehrere ähnliche Gesamtansichten schnell eintönig, während Detailbilder zusätzliche Perspektiven bieten. Außerdem lassen sich bei Nahaufnahmen gezielt Schärfe und Unschärfe einsetzen, um bestimmte Elemente hervorzuheben.

Gibt es ein Motiv oder eine Szene, die du unbedingt noch fotografieren möchtest?
Aaron Cronshage: Ich möchte künftig noch häufiger an Rennstrecken fotografieren. Besonders spannend finde ich Fahrzeuge in Bewegung, denn ihre Dynamik kommt erst auf der Strecke richtig zur Geltung. Deshalb reizen mich Motorsportveranstaltungen mit ihrer besonderen Atmosphäre und den vielfältigen fotografischen Möglichkeiten. Grundsätzlich interessieren mich vor allem moderne Fahrzeuge. Aktuelle Designs wirken auf mich oft innovativer und futuristischer als klassische Modelle. Langfristig möchte ich die Automobilfotografie weiter ausbauen und gleichzeitig neue Bereiche wie Veranstaltungen, Konzerte und andere Events erschließen, auch die machen mir großen Spaß. Dafür kann man gerne in Kontakt in mir treten. **„Dafür einfach den QR-Code auf dieser Seite scannen! Lieber Aaron, vielen Dank für das nette Gespräch. Ich wünsche dir einen schönen Sommer und wir sprechen uns im Herbst zum nächsten Teil der Serie."**

ZUR PERSON



Aaron Cronshage vor einem Johne Deere 6r. BILD: ANDREAS UNTERBERG

Aaron Cronshage kommt aus dem Landkreis Oldenburg und absolviert aktuell eine Ausbildung zum Mediengestalter Bild und Ton.

Er arbeitet für die Landwirtschafts-Fotografie mit einer **Sony Alpha 7 III Kamera** und einer **DJI Mini 3 pro Drohne** sowie den zwei Objektiven **70–200 mm, f/4 (Sony), 24–70 mm, f/2.8 (Sigma)** und weiterem **Videoequipment.**

Instagram Acro Shots



Sommerzeit

in unserer Region



Sternschnuppen, Sonnenfinsternis und Sommernächte

INTERVIEW Prof. Dr. Björn Poppe erklärt, welche Himmelsereignisse über Oldenburg besonders sehenswert sind

VON ANDREAS UNTERBERG

Der Sommerhimmel über der Region Oldenburg hält in diesem Jahr einige außergewöhnliche Beobachtungen bereit. Von nachtleuchtenden Wolken über die Perseiden bis hin zu einer partiellen Sonnenfinsternis bietet sich Hobbyastronomen und Neugierigen eine seltene Gelegenheit, faszinierende Himmelsphänomene zu erleben. Im Interview erklärt Prof. Dr. Björn Poppe, Strahlenphysiker an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, worauf Beobachter achten sollten, welche Sternbilder den Sommer prägen und warum der 12. August 2026 als eine der bemerkenswertesten Astronächte des Jahrhunderts gelten kann.

Welche Himmelsereignisse können Menschen in der Region Oldenburg ab Juni, in den Sommermonaten, besonders gut beobachten?

Prof. Dr. Björn Poppe: Ab Juni beginnt eine besonders attraktive Zeit für die Himmelsbeobachtung. Trotz der kurzen Nächte in Norddeutschland lohnen sich Beobachtungen von hellen Planeten, dem Mond, dem Sommerdreieck und später den Perseiden. Im Juni und Juli sind zudem nachtleuchtende Wolken zu sehen – silbrig-bläuliche Eiswolken in rund 80 Kilometern Höhe, deren Kristalle vermutlich auch an Staubpartikeln verglühender Mikrometeoriten wachsen. 2026 kommen zwei außergewöhnliche Ereignisse hinzu: Die Perseiden erreichen am 12./13. August ihr Maximum bei kaum störendem Mondlicht. Am 12. August ist zudem in Oldenburg eine partielle Sonnenfinsternis mit fast 80 Prozent Bedeckung sichtbar. Diese Kombination aus Sonnenfinsternis und Perseiden wird in diesem Jahrhundert nicht noch einmal auftreten. Wichtig: Niemals

Fortsetzung nächste Seite



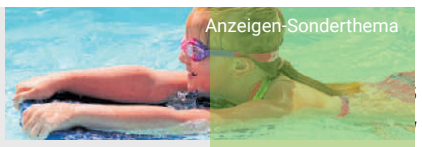
Nachleuchtende Wolken sind in dieser Zeit oft zu beobachten. BILD: PRIVAT





Sommerzeit

in unserer Region



Fortsetzung vorherige Seite

ohne geprüfte Sonnenfinsternisbrille in die Sonne schauen.

Ab wann wird der Nachthimmel im Sommer dunkel genug für Beobachtungen?
Prof. Dr. Björn Poppe: Das wichtigste Orientierungsmuster ist immer der Grosse Wagen, egal zu welcher Jahreszeit. Im Sommer kommt dann das Sommerdreieck dazu. Es besteht aus den drei hellen Sternen Wega in der Leier, Deneb im Schwan und Altair im Adler. Wenn man dieses Dreieck einmal gefunden hat, sieht man es immer wieder und danach findet man sich am Sommerhimmel schon sehr gut zurecht. (Wir haben eine Webpage zum Auffinden oder man weist hier auf Apps hin) Besonders schön ist das Sternbild Schwan, das mitten in der Milchstraße steht. Außerdem sind im Sommer unter anderem Leier, Adler, Herkules und Schlangenträger gut zu sehen.

Tief im Süden stehen Schütze und Skorpion; von Norddeutschland aus sieht man sie allerdings nur niedrig über dem Horizont.

Welche Planeten sind in den Sommermonaten mit bloßem Auge sichtbar?
Prof. Dr. Björn Poppe: Planeten sind sehr gute Einstiegsobjekte, weil man viele von ihnen auch aus der Stadt sehen kann.

- **Venus:**Sie ist die unangefochtene Königin des Abendhimmels. Sie steht nach Sonnenuntergang im Westen und leuchtet extrem hell. Anfang Juni kommt es zu einer engen und spektakulären Konjunktion mit Jupiter.
- **Jupiter:**Er zieht sich im Juni langsam aus der Abenddämmerung im Westen zurück. Nach seiner Konjunktion mit der Sonne Ende Juli taucht er ab Mitte August am Morgenhimmel im Osten wieder auf.
- **Saturn:**Der Ringplanet verbessert seine Sichtbarkeit deutlich. Er ist ab Juni am Morgenhimmel zu sehen und geht im Laufe des Sommers immer früher auf, sodass er im Spätsommer fast die gesamte Nacht sichtbar ist.
- **Mars:**Der rote Planet hält sich lange im Hintergrund. Ab Mitte Juli taucht er schwach am Morgenhimmel im Osten auf und verlagert seine Sichtbarkeit bis September in die Stunden vor Mitternacht.
- **Merkur:**Der flüchtige Planet zeigt sich nur in kurzen Fenstern. Anfang Juni ist er für kurze Zeit tief am Abendhimmel im Nordwesten zu sehen, in der ersten Augusthälfte zeigt er sich am Morgenhimmel im Osten. [1, 3, 6, 7, 8]
- **9. Juni 2026 – Venus-Jupiter-Konjunktion:**Die beiden hellsten Planeten kommen sich extrem nahe. Sie stehen am Abendhimmel im Westen nur etwa 1,6 Grad auseinander – ein tolles Fotomotiv mit zwei sehr hellen Punkten.
- **Mitte August 2026 – Die Planetenparade:**Am Morgenhimmel versammeln sich gleich sechs Planeten (Jupiter, Merkur, Mars, Uranus, Saturn und Neptun). Die hellen Vertreter Jupiter, Mars, Merkur und Saturn sind dabei problemlos mit bloßem Auge zu erkennen.



Der Himmel über Oldenburg hält im Sommer einige Überraschungen bereit. BILD: PRIVAT

Kann man die Milchstraße in der Region Oldenburg sehen – und wenn ja, wo am besten?
Prof. Dr. Björn Poppe: Ja, aber nicht mitten in der Stadt. In Oldenburg selbst ist der Himmel durch Straßenbeleuchtung, Gebäude und andere Lichtquellen oft zu hell. Wer die Milchstraße sehen möchte, sollte aus der Stadt herausfahren, eine mondlose Nacht wählen und einen Ort mit freiem Blick nach Süden und Südosten suchen. Und selbst dann erscheint sie eher als ein zarter Schleier, man sollte vorher einmal in einer App schauen, wo sie denn verläuft. Dann lange hinschauen und mit der Zeit sehen die Augen einen etwas milchigen Bereich. Gute Chancen hat man in ländlicheren Bereichen rund um Oldenburg, etwa Richtung Ammerland, Wesermarsch oder in weniger beleuchteten Moor- und Geestlandschaften. Der Unterschied zwischen einem Stadthimmel und einem dunklen Landhimmel überraschend groß.

Welche Tipps haben Sie für Menschen, die erstmals den Sternenhimmel beobachten möchten?
Prof. Dr. Björn Poppe: Der wichtigste Tipp ist: einfach anfangen. Man braucht keine teure Ausrüstung. Eine klare Nacht, warme Kleidung, eine Decke oder ein Liegestuhl und etwas Geduld reichen völlig aus. Die Augen brauchen etwa 20 Minuten, um sich an die Dunkelheit zu gewöhnen. Das Handy sollte möglichst dunkel gestellt werden, am besten mit Rotlicht. Aber Apps, wie etwa Stellarium, können wunderbar bei der Orientierung helfen. Für den Anfang eignen sich der Mond, helle Planeten, der Große und Kleine Wagen, das Sommerdreieck und im August die Perseiden. Wer nachtleuchtende Wolken sehen möchte, sollte im Juni und Juli nach Sonnenuntergang Richtung Norden schauen.

Bietet die Sternwarte der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg öffentliche Beobachtungsabende im Sommer an?
Prof. Dr. Björn Poppe: Die Universitätssternwarte befindet sich auf dem Campus Wechloy auf dem Dach des Physikgebäudes und wird für Lehre, Forschung und Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Öffentliche Führungen gibt es immer wieder. Interessierte sollten daher auf aktuelle Ankündigungen der Universität und der Sternwarte achten. Auch am 12.8. planen wir eine größere Aktion zu einer der „astronomisch“ außergewöhnlichsten Nächte des Jahrhunderts. Das nämlich Sonnenfinsternis und Perseiden in einer Nacht vorkommen, wird so schnell nicht noch einmal wieder passieren.







28.06.2026	Tagesfahrt - GOP – Varieté-Theater Bremen
06.08. – 09.08 2026	Schlösser und Natur in den belgischen Ardennen
07.08. – 10.08.2026	Weltstadt Berlin: Ganz intensiv
07.08. – 11.08.2026	Radtour am Weserradweg
18.08. – 22.08.2026	Mit dem Chef nach London, der lebhaften Hauptstadt
22.08. – 30.08.2026	Normandie & Bretagne
08.09. – 15.09.2026	Das atemberaubende Oberbayern
08.09. – 11.09.2026	Sommernachtstraum im Spreewald

Gerne unterbreiten wir Ihnen auch Angebote für Ihren Verein. Falls Sie Ideen benötigen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

wiards Reisen

Fordern Sie doch gerne einen Reisekatalog kostenlos per Telefon 04485 201 oder unter info@wiards-reisen.de bei uns an.

Wir freuen uns aus Sie!

www.wiards-reisen.de

- ✓ Tagesreisen
- ✓ Mehrtägige Reisen
- ✓ Fahrradreisen
- ✓ Musicalreisen
- ✓ EUROPAWEIT



Mode für die ganze Familie

Damen-, Herren- und Kindermode, Wäsche, Dessous und Bademode in großartiger Auswahl – schauen Sie jetzt herein.



mode W ZIEHT JEDEN AN!
Bardenfleth 46 | 26931 Elsfleth
Mo-Fr 9.30-18.30 Uhr | Sa 9.30-16 Uhr
✆ 04485-252 | www.mode-w.de
Über 200 kostenlose Parkplätze

ANNEGRETS REISEN
... immer familiär

Samstag, 08. August 2026
Tagesfahrt nach Lüneburg zu „Rote Rosen“ 99 € p. P.

Montag 24. bis Sonntag 30 . August 2026
Mehrtagesfahrt ins Fichtelgebirge 998 € p. P.

Freitag, 18. September 2026
Die Amigos in der Sparkassen Arena Aurich 111 € p. P.

Freitag 30. November 2026
Zu den Kastelruther Spatzen nach Aurich 120 € p. P.

Weitere Informationen auf www.annegrets-reisen.de
oder rufen Sie einfach an Annegrets Reisen 04461-89 88 26 8



Große Open-Air-Namen im Norden

KULTUR Rocklegenden, Schlagerstars und deutschen Popacts erwartet der Nordwesten im Sommer

VON ANDREAS UNTERBERG



Culcha Candela kommen am 11. Juli nach Wiesmoor. BILD: LEO HAHN

IM NORDWESTEN – Zwischen Freilichtbühne und Sportforum kündigt sich im Nordwesten ein konzertreicher Sommer an. Von Wiesmoor bis Wilhelmshaven setzt man 2026 auf bekannte Namen aus Rock, Schlager und Pop und holen gleich mehrere große Open-Air-Produktionen in die Region.

Rockklassiker eröffnen den Konzertsommer

Mit einer geballten Ladung Rockgeschichte startet die „Classic Rock Night Vol. 1“ am Sonnabend, 20. Juni 2026, auf der Freilichtbühne Wiesmoor in die neue Open-Air-Saison. Beginn ist um 18 Uhr, der Einlass startet bereits um 16.30 Uhr.

Auf dem Programm stehen mit Suzi Quatro, The Sweet und Black Jack gleich mehrere Namen, die seit Jahrzehnten für klassischen Rocksound und große Bühnenmomente stehen. Die Veranstalter kündigen eine Mischung aus Gitarrenriffs, Rockhymnen und aufwendiger Lichtshow an. Neben der musikalischen Unterhaltung sollen auch Speisen und Getränke das Open-Air-Erlebnis auf dem Gelände ergänzen.

Maite Kelly bringt Schlager und Flowerpower

Nur eine Woche später folgt am Sonnabend, 27. Juni 2026, der nächste große Konzertabend in Wiesmoor. Dann tritt Maite Kelly mit Band auf der Freilichtbühne auf. Die Show wird eine Mischung aus „Schlagerherz und Flowerpower“. Maite Kelly steht seit mehr als 40 Jahren auf der Bühne und zählt seit Jahren zu den bekannten Namen der deutschsprachigen Schlagerszene. Sie hat zahlreiche Gold- und Platin-Alben, viele Hits sowie Millionen Aufrufe auf YouTube. Auch ausverkaufte Konzerte und ihre Präsenz im deutschen Fernsehen gehören laut Veranstalter zu ihrem künstlerischen Profil. Mit der Live-Band soll die Freilichtbühne Wiesmoor erneut zu einem Treffpunkt für Schlagerfans werden.

Culcha Candela setzt auf Festivalstimmung

Am Sonnabend, 11. Juli 2026, übernimmt Culcha Candela die Bühne in Wiesmoor. Die Berliner Formation kommt mit Chino, Mateo, Johnny Strange und Don Cali nach Ostfriesland. Die Band steht seit Jahren für einen Mix aus Dancehall, Hip-Hop, Reggae und Pop und zählt zu den erfolgreicheren deutschen Gruppen ihres Genres. Die Veranstalter verweisen auf mehr als fünf Millionen verkaufte Tonträger, fast 35 Edelmetall-Auszeichnungen sowie mehr als 1500 Live-Shows. Genau diese Live-Erfahrung soll auch in Wiesmoor im Mittelpunkt stehen.



Howard Carpendale macht auf seiner Abschiedstour auch halt bei uns im Nordwesten. Am 14. August spielt er auf der Freilichtbühne Wiesmoor. BILD: DOMINIK BECKMANN

Howard Carpendale sagt Danke

Ein emotionaler Konzertabend steht am Freitag, 14. August 2026, auf dem Programm der Freilichtbühne Wiesmoor. Unter dem Titel „Danke Howard – Howard Carpendale – Die Abschiedsnacht“ tritt Howard Carpendale ab 19 Uhr live mit Band auf. Als besonderer Gast ist zudem Nik P. angekündigt. Howard Carpendale gehört seit Jahrzehnten zu den prägenden Künstlern des deutschsprachigen Schlagers und hat über viele Jahre hinweg große Hallen und Arenen gefüllt.

Jan Delay kommt ans Sportforum

Anfang September verlagert sich der Fokus der Konzertreihe nach Wilhelmshaven. Dort steht am Freitag, 4. September 2026, Jan Delay & Disko No. 1 beim Open Air am Sportforum auf der Bühne. Die Tour trägt den Titel „Best Of 25 Years +2“ und verweist damit auf die lange Karriere des Hamburger Musikers. Gemeinsam mit seiner Band Disko No. 1 soll Jan Delay eine Mischung aus Funk, Hip-Hop und bekannten Songs aus mehr als zwei Jahrzehnten präsentieren. Das Pumpwerk kündigt einen Konzertabend mit zahlreichen Hits und energiegeladener Liveshow an.

Wincent Weiss plant großes Open Air

Direkt einen Tag später folgt am Sonnabend, 5. September 2026, das nächste große Konzert am Sportforum Wilhelmshaven. Dann tritt Wincent Weiss im Rahmen seiner „Sommertour 2026“ auf. Laut Veranstalter handelt es sich um die bislang größte Open-Air-Tour des Sängers. Angekündigt wird eine Show mit kompletter Band, neuen Songs sowie bekannten Titeln wie „Musik Sein“, „Feuerwerk“ und „Wer wenn nicht wir“. Unterstützt wird der Abend von mehreren Gästen: Als Supportacts sind Tom Twers, Raum 27 sowie der Tour-Support LEVKA vorgesehen.

➛@ Mehr Infos unter **https://meinlieblingsevent.de/**

MITUNSKANNMAN. AUSGEHEN.



















Anlässlich unseres 70-jährigen Jubiläums:
Einzelstücke bis zu 70% reduziert!
brühl
75 years
moule
tele-marc
moule
roro
möbel seit 1956 ostendorf
inneneinrichtung • • tischlerei
schwei • • • tel 0 47 37 • 7 17
• • • • • • fax 0 47 37 • 12 23
MÖBEL OSTENDORF · LINDENSTRASSE 18 · 26936 SCHWEI

EUROPEAN MUSIC CONTEST
2. - 5. JULI 2026 RASTEDE
Das größte Musikfest Europas!
Rasteder Musiktage
56 Bands · 2200 Musiker:innen · 8 Nationen
Marsch- und Showmusik der Spitzenklasse!
www.emc-rastede.de

FAMILIENBETRIEB in
dritter Generation seit 1991

DACHREINIGUNG

SauberStein

Unser Versprechen:
- ✓ Schnell
- ✓ Preiswert
- ✓ Kompetent

HOFREINIGUNG + VERSIEGELUNG

Vorher:



Nachher:



DACHREINIGUNG + IMPRÄGNIERUNG

Vorher:



Nachher:



DACHBESCHICHTUNG

Vorher:



Nachher:



Während dessen:



Während dessen:



SCHORNSTEIN-ABDICHTUNG



Unsere Leistungen:

- ✓ Dachreinigung
- ✓ Dachbeschichtung
- ✓ Fassadenreinigung
- ✓ Hofreinigung
- ✓ Terrassenreinigung
- ✓ Nano-Steinversiegelung

Profitieren Sie jetzt von

30% **Sommerputz**

20.06. – 27.06.2026

Dach, Hof, Terrasse, Fassaden… Steinflächen **jeder** Art



Mit unserem Dreischritt-System bringen wir Ihre Steinflächen ohne Chemie zum Strahlen: Zuerst reinigen wir gründlich, dann versiegeln wir sie, um Moos und Grünspan fernzuhalten, und auf Wunsch imprägnieren wir sie, damit sie lange wie neu aussehen.

Kostenlose Beratung Im Umkreis von 100 km

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Samstag: 10:00 - 15:00 Uhr

Kontakt:
Fam. ZIELINSKY
Tel.: 04453 - 4896460
Mobil: 0157 - 53313436
Lange Str. 21 - 26345 Bockhorn

JETZT UNVERBINDLICH ANFRAGEN!

www.sauber-stein.com