buss

SALE



buss-wohnen.de

AUSSERDEM:

10%

auf **ALLES**, was in die Tasche passt*

Nur solange **DER VORRAT** reicht!



+ GRATIS *Tasche!*

UVP 17.99

Ab einen Einkaufswert von **50.–**

in versch. **FARBEN** erhältlich

rotho
SWISS DESIGN

*Ausgenommen Top- und Werbepreise
Pro Pluskartenkunde nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar.

Gültig bis zum 06.07.2026

KÜCHENANGEBOT
SOFORT VERFÜGBAR



ABHOLPREIS
EINBAUKÜCHE
1499.–

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

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



Online-Code:
50010067



150€ sparen!

tw

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

ECKKOMBI
~~949.~~
799.–

Online-Code:
4670002101



600€ sparen!

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

BOXSPRINGBETT
~~1899.~~
1299.–

Online-Code:
61960002

34% sparen!

1| ARMLEHNSTUHL
~~259.~~
169.–

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



34% sparen!

2| DINING TISCH
~~689.~~
559.–

Online-Code:
6196009700

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

buss-wohnen.de/sale

buss

www.friebo.de | Telefon 04451/9119-0 | 31 . Jahrgang | Nummer 25 | 27.06.2026

Friesländer Bote

Partner vom Nordwest SONNTAGSBLATT

Kultur, Spiel und Spaß in der Region

VERANSTALTUNGSTIPPS Auch in dieser Woche gibt es interessante Angebote für Kinder und Erwachsene

IM NORDWESTEN – Sie sind auf der Suche nach einer schönen Unternehmung für sich, mit ihrer Familie oder mit Freunden? Hier sind die Veranstaltungstipps der NWZ-Familienwelt.



Viele Rosen steht aktuell im ganzen Nordwesten in voller Blüte. BILD: ANDREAS UNTERBERG

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Sonntag, 28. Juni, 11 Uhr, Wilhelmshaven: Benefit Flohmarkt auf dem Parkplatz des Marktkauf Wilhelmshaven, Flutstr. 94

Sonntag, 28. Juni, 11 bis 12 Uhr, Wilhelmshaven – Öffentliche Führung Zerstörer „Mölders“

Sonntag, 28. Juni, 14 bis 15 Uhr, Wilhelmshaven: Themenführung in der Dauerausstellung „Hilfskreuzer Atlantis“

Dienstag, 30. Juni, 19 bis 21 Uhr , Wilhelmshaven: Abendvortrag Dr. Christian Jentzsch, „Die Bundesmarine und die Verteidigungsplanungen im Kalten Krieg“, Die Teilnahme an dem Vortrag ist kostenlos

Donnerstag, 2. Juli, bis Sonntag, 5. Juli, Wilhelmshaven: Wochenende an der Jade – Stadt- und Hafenfest rund um den Großen Hafen

Samstag, 4. Juli, 17 Uhr, Varel: School’s out Party im DangastQuellbad, Edo-Wiemken-Straße 61

WESERMARSCH

Sonntag, 28. Juni, 11 Uhr, Lemwerder: Sommerfest der ev.-luth. Kirchengemeinde, Schulstr. 5

Samstag, 4. Juli, 15 Uhr, Stadland: Kinderfest in Kleinensiel im Dorfgemeinschaftshaus, **Birkenweg 20**

Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Stadland: Landfrauenmarkt rund um das Kulturzentrum Seefelder Mühle, Hauptstraße 1

OLDENBURG

Samstag, 27. Juni, 11 Uhr: Kristallwerkstatt – Workshop für Kinder ab 7 Jahren im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Anmeldung vorab notwendig

Samstag, 27. Juni, 14 Uhr: PixelArt mit Bügelperlen im Oldenburger Computer-Museum, Bahnhofsplatz 10; Eintritt: 5 Euro

Sonntag, 28. Juni, 11 Uhr: Schlossfloh Trödelmarkt auf dem Schlossplatz

Sonntag, 28. Juni, 14.30 Uhr: Buntes Lesefest beim Treffpunkt Kirche der freien evangelischen Gemeinde Oldenburg, Harreweg 151

Sonntag, 5. Juli, 15 Uhr: Neuigkeiten aus der Steinzeit – Familienführung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Anmeldung nicht erforderlich

AMMERLAND

Freitag, 3. Juli, 14 Uhr, Wiefelstede: Sommerfest 2026 im Freibad Neuenkruge, Buschstraße 4; Eintritt Kinder: 1,30 Euro, Erwachsene: 2,50 Euro

Samstag, 4. Juli, 9 Uhr, Rastede: European Music Contest 2026 – Musikfest auf dem Turnierplatz im Schlosspark, Friedhofsweg 3a; Kinder bis inkl. 13 Jahre haben freien Eintritt, Tickets online erhältlich unter pretix.eu/EMCR/2026/

OSTFRIESLAND

Sonntag, 28. Juni, 12 Uhr, Moormerland: Dorffest in Hatshausen-Ayenwolde, Ayenwolder Straße 4-6

Sonntag, 28. Juni, 15 Uhr, Wiesmoor: Heavysaurus – Metal Tour 2026 auf der Freilichtbühne, Freilichtbühnenstraße 64; Tickets online erhältlich unter reservix.de

Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Südbrookmerland: Kinderfest im Moormuseum Moordorf, Victorburer Moor 7a

Sonntag, 5. Juli, 12 Uhr, Aurich: Hollandmarkt zu Gast in Aurich, auf dem Marktplatz; verkaufsoffener Sonntag

LANDKREIS OLDENBURG

Sonntag, 28. Juni, 9.30 Uhr, Wardenburg: 20 Jahre Mokiberg – Kinder- und Familienfest auf dem Kinderspielplatz Mokiberg, Korkorsstraße 6

Sonntag, 28. Juni, 11 Uhr, Ganderkesee: Dorf-Flohmarkt Bürstel

Samstag, 4. Juli, 13 Uhr, Bassum: Sommerflohmarkt Bassum in der NWDSB Eventhalle, Lange Str. 68-70

Sonntag, 5. Juli, 8 Uhr, Hatten: Sandkruger Flohmarkt auf dem Marktplatz

➛@ Mehr Termine unter **www.nwzonline.de/termine**

Frühstücks-buffet
Ab sofort täglich (außer So.)
13,50 € pro Person
maschal MEINE MÖBELSTADT

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

Nordwest SHOP
Entdecken Sie unser BUNTES SORTIMENT!
www.nordwest-shop.de

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

MANDEK
LACK & KAROSSERIEZENTRUM · KFZ-TECHNIK
&
AUTOLACKIERERE GERDES
EMIL-HEEDER-STRASSE 17 · 26316 VAREL/WINKELSHEIDE
TEL.: 044 51 - 55 16 · INFO@MANDEK.DE · WWW.MANDEK.DE

OPTIK MÜGGE
OPTIK MÜGGE IN ZETEL!
www.optik-mügge.de
Komplettbrillen:
Einstärken ab 69,- €*
Einstärken Premium ab 169,- €*
Gleitsicht ab 149,- €*
Gleitsicht Premium ab 499,- €*
*Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gläser: sph +/- 6.00 cyl. +2.00

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

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

ENTSPANNEN, SCHLAFEN & VERSTAUEN - alles in einem
Ich freue mich auf Ihren Besuch!
POLSTERGARNITUR
• ca. 250 x 220 cm
• mit Stauraum
• inklusive Schlaffunktion & Kopfteilverstellung
• Stauraumelement rechts oder links möglich
• in vielen Farben lieferbar
JETZT PROBESITZEN!
POLSTERGARNITUR (wie Abbildung) 1.598.- AKTIONSPREIS (Abholpreis)
Helmut Neumann Einrichtungsstudio
Hilgenholter Straße 49 • 26345 Bockhorn
04453 9570048 • neumann@hn-einrichtungsstudio.de
www.neumann-einrichtungsstudio.de
Geöffnet: Di. - Fr. 9.00 -18.00 Uhr, Sa. 9.00 - 14.00 Uhr
Helmut Neumann EINRICHTUNGSSTUDIO
ENTSPANNT SITZEN. ERHOLSAM SCHLAFEN.

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

Nordmazedonien in der Gruppe entdecken

REISE Das Binnenland zwischen Albanien und Bulgarien hat viel zu bieten

ESCHBORN – Die Länder im südosteuropäischen Raum sind bei vielen Reisenden immer noch weiße Flecken auf dem Reiseatlas. Eine bequeme Art diese Staaten zu erkunden ist im Rahmen einer geführten Rundreise. Der Best-Ager-Spezialist trend-tours hat sein Angebot ausgebaut und erstmals eine eigenständige Rundreise durch Nordmazedonien ins Programm genommen. Bisher wurde das Land ausschließlich in Kombination mit Nachbarstaaten angeboten. Die neue, achttägige Flugreise mit Bus-Rundreise richtet den Fokus nun vollständig auf die facettenreiche Destination.



Die Kirche des heiligen Johann von Kaneo steht auf einer Klippe über dem Kaneo-Strand mit Blick auf den Ohridsee in der Stadt Ohrid.

BILD: ANDREA PISTOLESI



Fischerboote liegen im Hafen von Ohrid am gleichnamigen See. Aufgrund seiner Dichte an Kirchen ist das osmanische Städtchen auch bekannt als das Jerusalem des Balkans.

BILD: MAILIJA

Unterschätztes Reiseziel im Herzen des Balkans

Nordmazedonien gilt noch immer als Geheimtipp. Zwischen Albanien und Bulgarien gelegen, vereint das Land auf vergleichsweise kleinem Raum eine bemerkenswerte Vielfalt: von ursprünglichen Berglandschaften und Nationalparks bis hin zu historischen Städten und religiösen Stätten.

Im Zentrum steht dabei der Ohridsee, einer der ältesten und tiefsten Seen Europas, dessen klares Wasser und kulturelle Bedeutung ihn zum UNESCO-Welterbe machen.

Die organisierte Reise verbindet bekannte Höhepunkte mit authentischen Einblicken in das Alltagsleben. Stationen wie Skopje, Bitola oder Ohrid zeigen die kulturelle Bandbreite des Landes – geprägt von osmanischen, byzantinischen und modernen Einflüssen.

Gleichzeitig eröffnen Naturerlebnisse in Regionen wie dem Mavrovo-Nationalpark oder der Matka-Schlucht eindrucksvolle Perspektiven auf die Landschaft. Traditionelles Handwerk, regionale Küche und Begegnungen vor Ort ergänzen das Programm.

Neue Perspektiven für erfahrene Reisende

Mit dem neuen Angebot reagiert der Veranstalter auf die wachsende Nachfrage nach weniger bekannten Reisezielen in Europa. Nordmazedonien bietet eine Mischung aus kulturellem Reichtum, landschaftlicher Ursprünglichkeit und vergleichsweise kurzer Anreise – und spricht damit insbesondere Reisende an, die bereits viel gesehen haben und neue Perspektiven suchen.

Die achttägige Flugreise „Nordmazedonien – Juwel des Balkans“ wird in diesem Jahr im September und Oktober und im kommenden Jahr von April bis Juni und von September bis Oktober an verschiedenen Terminen angeboten und ist bereits buchbar. Im Komplettpaket enthalten sind der Hin- und Rückflug nach Skopje, sieben Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension, Ausflüge laut Programm und deutschsprachige Reiseleitung ab Ankunft in Nordmazedonien.

Zusätzlich kann noch ein Entdecker- & Kulinarik-Paket hinzugebucht werden. Außerdem besteht die Möglichkeit die Reise als Kleingruppe mit maximal 20 Personen zu buchen.

Beratung und Buchung unter Tel. 06196 / 7800 800 oder https://www.trend-tours.de/reisen/nordmazedonien#uebersicht

ANZEIGE

Thema: Cholesterinsenker

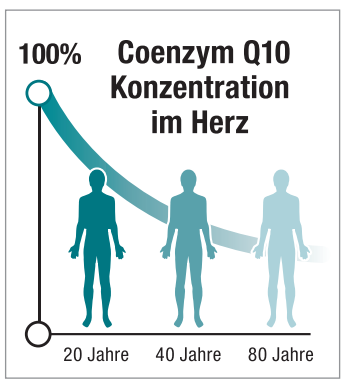
Der unsichtbare Grund für Ihre Müdigkeit?



Wer Cholesterinsenker einnimmt, fühlt sich mitunter müde, erschöpft oder klagt über muskuläre Probleme. Diese Beschwerden sind keine Einbildung – sie können mit der Einnahme von Statinen zusammenhängen. Denn so wichtig diese Medikamente für die Herzgesundheit sind, sie beeinflussen auch andere Prozesse im Körper.

Zu wenig Coenzym Q10!
Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Fehlt Coenzym Q10, kann die Energieproduktion in den Zellen spürbar nachlassen – typische Folgen sind Müdigkeit, verminderte Belastbarkeit oder muskuläre Probleme.

Zusätzlicher Abbau mit zunehmendem Alter
Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren ist er bei Frauen wie Männern um rund ein Drittel reduziert. Patienten, die Cholesterinsenker einnehmen, sind somit gleich doppelt betroffen – durch die verminderte Produktion und den natürlichen altersbedingten Rückgang.
Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen, um die Energieversorgung zu unterstützen und damit die Therapie besser verträglich zu machen.
Um die Speicher wieder aufzufüllen, gibt es in der Apotheke: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel täglich versorgt Sie mit der empfohlenen Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon)– jene Menge, die auch im Zusammenhang mit Statin-Therapien empfohlen wird.
Fragen Sie einfach aktiv bei der Einlösung des nächsten Statin-Rezepts in Ihrer Apotheke nach.



Das sagt die Patientin
„Seit ich neben meinen Cholesterinsenkern auch Coenzym Q10 nehme, hat sich mein Zustand deutlich verbessert. Die Muskelschmerzen, die mich so lange geplagt haben, sind fast verschwunden, und ich fühle mich viel weniger erschöpft.“

Das sagt die Wissenschaft
Der Nutzen einer unterstützenden Coenzym-Q10 Einnahme während einer Statin-Therapie ist wissenschaftlich belegt. Studien zeigen etwa einen signifikanten Rückgang von Muskelschwäche und -ermüdung.[1]

Gibt es Unterschiede bei Coenzym Q10?
Es gibt Coenzym Q10, das sogenannte Ubichinon, und es gibt Ubichinol - die reduzierte Form von Coenzym Q10.
Wichtig zu wissen: Ein Großteil aller klinischen Studien im Bereich kardiovaskuläre Erkrankungen wurde mit Ubichinon durchgeführt.[2] Daher gibt es für Ubichinon und die Wirkung auf die Herzgesundheit eine große wissenschaftliche Evidenz.

Tipp: Die bestmögliche Aufnahme erzielt man, wenn Ubichinon zusätzlich in Öl gelöst wurde (z. B. in Weichkapseln).

[1]Qu H et al.. J Am Heart Assoc 2018; 7 (19): e009835, 2 Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023. [2]Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023

Ergänzung zu Statinen



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

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

Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

Komovi: Europas stille Bergwildnis

REISE Neue Themenroute des Naturparks erschließt das unbekannte Hochland Montenegros

PODGORICA/PR – Eine bisher kaum bekannte Bergregion: Wer Montenegro bislang vor allem mit der Adriaküste verbindet, entdeckt im Osten des Landes eine völlig andere Welt aus schroffen Gipfeln, Hochweiden, Bergseen und uralten Geschichten, die bis heute zwischen den Felsen der Kučka-Berge nachhallen. Im Rahmen des internationalen EU-Interreg-Projekts „Mystical Danube“ rückt der Naturpark Komovi in den Fokus nachhaltiger Natur- und Kulturerlebnisse.

Die neue Themenroute „Between Two Lakes – The Path of Mountains and Legends“, nur rund zwei Autostunden von der montenegrinischen Hauptstadt Podgorica entfernt, führt durch eine der ursprünglichsten Gebirgslandschaften Südosteuropas und in eine fast vergessene Welt voller Mythen. Die 10,8 Kilometer lange Strecke der Themenroute verbindet den Bukumirsko- mit dem Rikavačko-See und schlängelt sich durch eine alpine Landschaft, die trotz ihrer rauen Schönheit bis heute weitgehend unbekannt ist. Statt überlaufener Wege bestimmen hier weite Bergplateaus, Kalksteinformationen und traditionelle Katuns – die saisonalen Bergsiedlungen der Hirtenfamilien – das Bild. Unterwegs treffen Wanderer auf Spuren jahrhundertealter Hirtenkultur, glaziale Seen und Erzählungen über Drachen, Bergfeen und verschwundene Stämme.



Zwischen Gletscherseen, Hirtenpfaden und Legenden erschließt der Naturpark Komovi im Osten Montenegros mit der neuen Themenroute „Between Two Lakes – The Path of Mountains and Legends“ eine der unberührtesten Wanderregionen Europas. BILD: AUZP



Traditionelle Katuns prägen bis heute die Hochlagen des Naturparks Komovi im Osten Montenegros. Die ehemaligen Bergsiedlungen der Hirtenfamilien liegen entlang der Themenroute „Between Two Lakes“. BILD: AUZP

Montenegros ruhige Höhen

Während viele alpine Gegenden längst unter Massentourismus leiden, bewahrt Komovi eine selten gewordene Ruhe. Die Bergwelt im Osten Montenegros zählt 13 Gipfel mit mehr als 2.000 Metern Höhe, schroffe Felsmassive treffen auf sanfte Almwiesen sowie Buchen- und Kiefernwälder. Der Naturpark erstreckt sich über Teile der Region Podgorica sowie die Gemeinden Andrijevica und Kolašin und gehört zu den biodiversitätsreichsten Gebieten des Landes. Adler ziehen über den Berghängen ihre Kreise, seltene Orchideen wachsen entlang der Wege und in den abgelegenen Waldgebieten leben Braunbären, Wölfe und Gämse. Besonders eindrucksvoll zeigt sich die Landschaft rund um den Bukumirsko-See. Der Gletschersee liegt auf 1.443 Metern Höhe am Fuß des Žijovo-Massivs und schimmert je nach Lichteinfall in unterschiedlichen Grüntönen. Über dem Wasser ragen steile Bergspitzen auf, während sich entlang der Ufer alte Hirtenpfade durch die Hochebene ziehen.

Wandern zwischen Mythos und Wirklichkeit

Die Themenroute „Between Two Lakes“ verbindet Naturerlebnis mit regionalen Mythen. Entlang des Weges erzählen Stationen von Legenden, historischen Überlieferungen und kulturellen Besonderheiten. Im Mittelpunkt stehen die Traditionen des Kuči-Stammes, der die Bergregion über Jahrhunderte prägte. So ranken sich rund um den Bukumirsko-See zahlreiche Legenden über Drachen, geheimnisvolle Seenwesen und verschwundene Gemeinschaften. Der See galt in der Überlieferung lange als magischer Ort zwischen den Welten. Bis heute erzählen Bewohner Geschichten über nächtliche Stimmen am Wasser und mystische Erscheinungen in den Bergen.

Katun-Kultur und authentisches Bergleben

Die traditionelle Katun-Kultur Montenegros prägt die Route maßgeblich. Die saisonalen Bergsiedlungen dienten Hirtenfamilien über Generationen hinweg als Sommerwohnsitze und gehören bis heute zur Kulturlandschaft. Während der Sommermonate leben einige Familien weiterhin dort, produzieren Käse und bewirtschaften Weiden. Besucher erleben dadurch eine Form des Berglebens, die in vielen Teilen Europas verschwunden ist. Kleine Unterkünfte, einfache Berghäuser und regionale Küche schaffen eine authentische Alternative zum klassischen Alpentourismus.



Raue Gipfel, Seen und Hochweiden prägen die Landschaft des Naturparks Komovi im Osten Montenegros. Die Region gilt als Geheimtipp für Wanderer, Naturfotografen und Outdoor-Reisende, die ursprüngliche Bergwelten abseits überlaufener Routen suchen. BILD: AUZP

Hidden Gem für Outdoor-Liebhaber

Der Naturpark Komovi spricht vor allem Wanderer, Naturfotografen, Ornithologen und Outdoor-Reisende an, die Landschaften abseits bekannter Routen suchen. Neben einfachen Panoramawegen führen anspruchsvollere Bergtouren auf Gipfel wie den Kučki Kom (2.487 Meter), Surdup oder Štitan. Auch die berühmte montenegrinische Fernwanderroute CT-1 verläuft dort und verbindet Komovi mit den Nationalparks Biogradska Gora und Durmitor.

Weitere Informationen unter:

www.auzp.me
www.podgorica.travel
interreg-danube.eu/projects/mystical-danube

BARES FÜR ALTES
WIR KAUFEN ZU FAIREN PREISEN AN
GOLD- UND SILBERSCHMUCK jeder Art (auch defekt)
ZAHNGOLD auch mit Zahnresten
GOLD- UND SILBERMÜNZEN (auch defekt)
TAFELSILBER SILBERBESTECK 80, 90, 100, 800, 900, 925
ZINN (auch ohne Stempel)
GOLD- UND LUXUSUHREN (auch defekt)
Auf Wunsch HAUSBESUCH möglich!
SOFORT BARAUSZAHLUNG
GOLDANKAUF VAREL
Teichgartenstr. 23 | 26316 Varel
04451 803 04 22
Mo–Sa: 9:30-17:30 Uhr

...das freundliche Autohaus
W. Janßen
Inh. Kai Janßen
DACIA
www.renault-janssen.de
Klinkerhof 2
26345 Bockhorn

Nordwest SONNTAGSBLATT
www.nordwest-sonntagsblatt.de

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

EINLADUNG ZU DEINER BLUTSPENDE miteinander.
1 x Blut spenden & 1 x Freund motivieren =
2 x Blut spenden & 2 x Freunde motivieren =
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ
Motiviere deine Freunde zu ihrer ersten Blutspende.
Alle Infos online: blutspende-leben.de/miteinander
BLUTSPENDE-AKTION
VAREL - MCDONALD'S / 01.07.2026 / 15:00 – 19:00
Gertrud-Barthel-Straße 5 / 26316 Varel
WHV - UCI KINO - FOKUS / 02.07., 08.07., 16.07., 22.07., 30.07.2026 / 15:00 – 19:00
Bahnhofstraße 22 / 26382 Wilhelmshaven
ZETEL / 17.07.2026 / 15:00 – 19:00
Kronshausen 6 / 26340 Zetel
WHV - LOGENHAUS / 18.07.2026 / 12:00 – 15:00
Rheinstraße 65 / 26382 Wilhelmshaven
VAREL - JUGENDZENTRUM WEBEREI / 21.07.2026 / 16:00 – 20:00
Oldenburger Straße 21 / 26316 Varel
WHV - FEDDERWARDEN / 24.07.2026 / 16:00 – 20:00
Poststraße 18 g / 26388 Wilhelmshaven
Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ

Sommergenuss: Jetzt ist Zeit für Süßkirschen

OBST Kirschen überzeugen mit Aroma, gesunder Vielfalt und spannender Herkunft



Süßkirschen sind in erster Linie Naschfrüchte und wandern meist direkt von der Hand in den Mund.

BILD: PIXABAY

IM NORDWESTEN/BZFE – Süßkirschen wandern meist direkt von der Hand in den Mund. Aber auch in der Küche zeigen sie sich äußerst vielseitig – etwa im Obstsalat, in Smoothies, in Frozen Joghurt oder einem cremigen Dessert. Herzhaften Gerichten wie sommerlichen Salaten, Flammkuchen oder einer Kirsch-Caprese mit Mozzarella verleihen sie eine aromatisch-fruchtige Note.

Die Süßkirsche (Prunus avium) gehört als Steinobst zur Familie der Rosengewächse. Sie stammt von der im Kaukasus wild vorkommenden Vogelkirsche ab und wurde zunächst im Schwarzmeerraum kultiviert. Heute wird sie weltweit in gemäßigten Klimazonen angebaut. Hierzulande umfasst die Anbaufläche für Süßkirschen nach Angaben des Statistischen Bundesamtes rund 5.700 Hektar (2025). Die Top-Anbauländer sind Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Bayern. Da der heimische Anbau den Bedarf nicht decken kann, werden Süßkirschen vor allem aus der Türkei, Spanien und Griechenland importiert.

Ob gelb, gelb-rot, hell- oder dunkelrot – im Allgemeinen wird zwischen weichfleischigen, saftigen Herzkirschen und festfleischigen, knackigen Knorpelkirschen unterschieden. Knorpelkirschen sind aufgrund ihres festeren Fruchtfleischs etwas länger haltbar und daher besonders häufig im Handel zu finden.

Kirschen sind mit ihrem hohen Wasseranteil kalorienarm. Sie liefern neben Kohlenhydraten in Form von Zucker (13 Prozent) auch Fruchtsäuren und Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium, B-Vitamine wie Folsäure sowie Vitamin C. Ihre rote Farbe verdanken alle Sorten vor allem den Anthocyanen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen und als Antioxidanzien zellschützend wirken können. Je dunkler das Rot, desto höher ist der Anteil.

Ein alter Mythos lautet: Zu Kirschen soll man kein Wasser trinken, sonst bekommt man Bauchweh. Vermutlich geht diese Warnung auf Zeiten mit schlechterer Trinkwasserqualität zurück, was eher die Beschwerden verursacht hat, als die Kirschen selbst. Diese Sorge ist heutzutage aber unbegründet. Bei empfindlichen Menschen können größere Mengen Kirschen aber Blähungen verursachen. Denn auf der Schale können von Natur aus Hefen vorkommen, die den Fruchtzucker vergären und dabei Kohlendioxid bilden. Deshalb ist es ratsam, Kirschen vor dem Verzehr stets gründlich zu waschen.

Heimische Süßkirschen haben von Juni bis August Saison. Regionale Ware findet man häufig auf Wochenmärkten oder direkt beim Obsthof – teilweise auch zum Selberpflücken. Reife, frische Früchte sind prall und sortentypisch gefärbt, mit glänzender Haut und grünem, glattem Stiel. Wenn der Stiel fehlt oder die Früchte Risse und Druckstellen haben, können Mikroorganismen leichter eindringen und den Verderb beschleunigen.

Kirschen werden von Hand und reif geerntet, da sie nicht nachreifen. Zu Hause am besten möglichst rasch essen oder verarbeiten. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben sie auf Küchenpapier in einer Dose gelagert zwei bis drei Tage lang frisch. Die Früchte erst kurz vor dem Verzehr unter fließendem Wasser abspülen und anschließend entstielen oder als Naschobst mit Stiel servieren. Wird der Stiel vorher entfernt, geht durch die offene Stelle an der Frucht beim Waschen Saft und Aroma verloren.

Punktehandel wird zukünftig sanktioniert

MOBILITÄT Änderung des Straßenverkehrsgesetzes tritt am 1. Juli in Kraft



Beim Straßenverkehrsgesetz treten Änderungen in Kraft: Unter anderem wird ab dem 1. Juli der Punktehandel bei Ordnungswidrigkeiten im Straßenverkehr verboten.

BILD: PIXABAY/BLICKPIXEL

IM NORDWESTEN/PM – Wer am Punktehandel beteiligt ist, muss in Zukunft mit Konsequenzen rechnen. Darauf weist der ADAC in einer Pressemitteilung mit Blick auf die zum 1. Juli in Kraft tretende Aktualisierung des Straßenverkehrsgesetzes (StVG) hin. Künftig ist es verboten, eine Behörde durch falsche Angaben zur Beteiligung an einer Ordnungswidrigkeit zu täuschen oder entsprechende Dienstleistungen anzubieten. Verstöße können mit einem Bußgeld von bis zu 30.000 Euro geahndet werden. Der ADAC, der sich laut Mitteilung seit vielen Jahren für die Schließung dieser Gesetzeslücke eingesetzt hat, begrüßt den Schritt als wichtigen Beitrag für mehr Verkehrssicherheit.

Die StVG-Novelle enthält darüber hinaus eine gesetzliche Grundlage für eine weitgehend automatisierte Überwachung von Parkverstößen im ruhenden Verkehr durch sogenannte Scancars. Damit sollen sowohl Schwarzparker (Parken ohne entsprechende Berechtigung) als auch Falschparker (Parken im Haltverbot) erfasst werden können. Ob und in welchem Umfang sich diese Technik in der Praxis bewährt, bleibt abzuwarten. Aus Sicht des ADAC können Scancars Kommunen und Gemeinden zwar bei der Ahndung von Parkverstößen unterstützen, sie sind jedoch keine flächendeckende Lösung und lösen nicht das grundsätzliche Parkplatzproblem.

Für Verbraucher wird auch eine weitere Änderung relevant: Die Frist für die Verfolgungsverjährung von Verkehrsordnungswidrigkeiten wird von drei auf sechs Monate verlängert. Konkret bedeutet das, dass Autofahrer nach einem Verkehrsverstoß deutlich länger als bisher mit einem Bußgeldverfahren rechnen müssen.

Außerdem schafft die Gesetzesänderung die Grundlage für den digitalen Führerschein. Dieser soll im Laufe des Jahres über eine Smartphone-App zur Verfügung stehen, sobald die technischen Voraussetzungen erfüllt sind. Der klassische Scheckkartenführerschein bleibt weiterhin uneingeschränkt gültig.

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





Mit graviertem Boden:
„Sonderedition Nordwest-Zeitung“

Limitiert auf 80 Exemplare!

TUTIMA Glashütte/SA Uhr
M2 Coastline 6150-94
Sonderedition 80 Jahre NWZ

- ✓ Gehäuse: Reintitan
- ✓ Band: Reintitanband
- ✓ Durchmesser: 43 mm
- ✓ Werk: Automatikwerk Kal. Tutima 330

1.950,00 €

Bitte beachten Sie:
Unsere exklusiven Uhren werden nach Bestellung extra angefertigt und haben eine Lieferzeit von ca. 6-8 Wochen.

Nordwest SHOP

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

Unterschätzter Risikofaktor für Sodbrennen

GESUNDHEIT Umfrage zeigt, was uns auf den Magen schlägt – Frauen offenbar häufiger betroffen

IM NORDWESTEN – Der Grillabend war schön, Würstchen und Co. schmeckten lecker – doch kaum liegt man später im Bett, beginnt es hinter dem Brustbein zu brennen. Sodbrennen und saures Aufstoßen gehören für viele Menschen zu den lästigen Begleitern des Alltags.

Neue Daten zeigen nun, dass dabei oft nicht nur das Essen eine Rolle spielt. Eine aktuelle Umfrage unter 1.001 Menschen zwischen 35 und 65 Jahren mit Refluxbeschwerden zeigt, dass viele wiederkehrend darunter leiden.

Frauen berichten dabei häufiger über regelmäßige oder sogar chronische Beschwerden als Männer.



Die Grillsaison ist in vollem Gange, doch es ist nicht die Ernährung allein, die den Magen belasten kann.

BILD: DJD/DR. KADE/GRAPHICSWIZARD/123RF

Reaktion auf Stress

Als wichtigste Auslöser nennen die Befragten säurehaltige Lebensmittel und Getränke (59 Prozent), gefolgt von scharfen oder fettreichen Speisen (51 Prozent) sowie üppigen Mahlzeiten (49 Prozent). Überraschend weit oben auf der Liste steht außerdem Stress: 39 Prozent sehen darin einen persönlichen Trigger – noch vor späten Mahlzeiten oder Alkohol.

Dieser Aspekt wurde auch wissenschaftlich untersucht. In einer Studie mit 439 Medizinstudierenden zeigte sich ein klares Muster: Je höher das Stresslevel, desto häufiger traten Refluxsymptome auf.

Ein durchaus nachvollziehbarer Gedanke, denn wenn der Kopf unter Druck steht, reagiert oft auch der Bauch sensibel.

Schnelle Linderung gewünscht

Wer Stress als Trigger nennt, beschreibt vor allem private Belastungen, Konflikte, mentale Überforderung und Schlafmangel. Aber auch hormonelle Veränderungen können eine Rolle spielen: Rund jede fünfte Frau zwischen 50 und 59 Jahren nennt die Wechseljahre als Ursache oder Verstärker ihrer Beschwerden. So verschieden die Auslöser auch sind, bei der Behandlung sind sich die meisten einig: 84 Prozent erwarten von einem Mittel gegen Sodbrennen eine schnelle spürbare Linderung. Bei akuten Beschwerden können rezeptfreie Antazida die Magensäure binden. Riopan etwa enthält den Wirkstoff Magaldrat und gehört zu den sogenannten Schichtgitterantazida. Es kann überschüssige Magensäure bedarfsgerecht neutralisieren und zu einer schnellen, lang anhaltenden Linderung beitragen.

Wann zum Arzt?

Häufiges Sodbrennen sollte ärztlich abgeklärt werden. Das gilt insbesondere dann, wenn die Beschwerden mehrmals pro Woche auftreten oder von Schluckbeschwerden, Gewichtsverlust oder Schmerzen begleitet werden. Zudem kann jeder selbst etwas zur Vorbeugung tun. Tipps hierzu gibt es beispielsweise unter www.riopan.de. So helfen oft kleinere Mahlzeiten, viel stilles Wasser oder Tee trinken, ausreichend Abstand zwischen Abendessen und Schlafengehen sowie regelmäßige Entspannungsübungen.

Stellenmarkt

LANDKREIS FRIESLAND

Wir suchen Sie als

Hausmeister (m/w/d)

– EG 7 TVöD –

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

Stellenangebote Privat

Alltagsbegleitung für meinen Vater in Bockhorn gesucht, stundenweise. Hauptsächlich am Wochenende, Einkaufen, Kochen usw., ☎ 0152/25204141

Stellengesuche

Putzstelle gesucht: Neuenburg, Bockhorn und Zetel, 2-3 Std./ Woche. ☎ 0174/3710515

Wohnmobile und -wagen

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

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



Entdecken Sie die Hilfe dahinter.

Gemeinsam für Kinder. UNICEF-Karten helfen mit!

Zum Beispiel mit energiereicher Erdnusspaste, die selbst schwer unterernährte Kinder wieder aufpäppelt. Überall auf der Welt, jeden Tag.

Mit dem Kauf von UNICEF-Karten helfen Sie Kindern, gesund und sicher groß zu werden. Vielen Dank!

www.unicef.de/karten oder Service Telefon 0180 6 123 123*

unicef Gemeinsam für Kinder

Karte: © UNICEF/ Foto: © UNICEF/ 01720170/Agueta
*0,20 € pro Anruf aus dem dt. Festnetz der Telekom/Mobilfunkpreise abweichend, max. 0,60 € pro Anruf.

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 4.7.2026

Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!

GARTEN KÖNIG



(diese Modelle sind nicht mehr rabatttierfähig)

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

20% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!

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



Wandstärke 28 mm

Gartenhaus der Woche

1400€ gespart

1399.-

Blockhaus „Nizza“
B 390 cm x T 300 cm, 28 mm Wandst., anthrazit vorimprägniert
statt 2799.-* *UVP des Herstellers



Wandstärke 28 mm

1000€ gespart

1199.-

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



Wandstärke 28 mm

1999.-

Gartenhaus „Davos“
Breite 500 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandst.
statt 3299.-* *UVP des Herstellers



Gartenzaun der Woche

40€ gespart 49.99

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

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!

Geerbte Immobilien als Herausforderung

RATGEBER Über Erbschaften, Erbengemeinschaften und den richtigen Umgang mit Immobilienvermögen

IM NORDWESTEN/CMF – In Deutschland werden Vermögen häufig nicht als Wertpapierdepots oder Unternehmensbeteiligungen, sondern in Form von Immobilien vererbt. Der demografische Wandel sorgt dafür, dass in den kommenden Jahren ein erheblicher Teil des Immobilienvermögens an die nächste Generation übergeht. Für viele Erben bedeutet das nicht nur einen finanziellen Zugewinn, sondern auch eine komplexe Aufgabe, etwa bei der Immobilienbewertung, dem Verkauf oder im Umgang mit Erbengemeinschaften.

Ein Experte aus Düsseldorf und Umgebung beobachtet diese Entwicklung und sieht Erbschaften als zunehmend wichtigen Faktor am Immobilienmarkt. Bereits heute zeigt sich, dass der Generationswechsel den Markt verändert: Viele Menschen erben Immobilien, ohne Erfahrung im Umgang mit Bewertung, Verkauf oder rechtlichen Besonderheiten zu haben.



Besonders die Bewertung einer geerbten Immobilie ist komplex: Lage, Zustand und lokale Nachfrage beeinflussen den Marktwert erheblich und erfordern regionale Marktkenntnis. BILD: FRANK BRÜLING

Komplexe Bewertung

Die geburtenstarken Jahrgänge erreichen ein Alter, in dem Vermögenswerte wie Immobilien weitergegeben werden. Während frühere Generationen ihre Häuser selbst nutzten, stehen viele Erben vor neuen Realitäten, wohnen oft woanders und das geerbte Haus passt häufig nicht zur eigenen Lebensplanung. Zudem besteht vielfach Modernisierungsbedarf, energetische Anforderungen und steigende Kosten erschweren die Entscheidung.

Emotionale Erinnerungen an die Immobilie treffen oft auf wirtschaftliche Herausforderungen. Besonders die Bewertung einer geerbten Immobilie ist komplex: Lage, Zustand und lokale Nachfrage beeinflussen den Marktwert erheblich und erfordern regionale Marktkenntnis. Wer ohne fundierte Bewertung verkauft, riskiert Verluste oder lange Vermarktungszeiten.

Regionale Unterschiede

Schwierig wird es insbesondere bei Erbengemeinschaften, wenn mehrere Personen gemeinsam entscheiden müssen. Unterschiedliche Interessen führen häufig zu langwierigen Abstimmungsprozessen und laufenden Kosten. Professionelle Begleitung kann helfen, Entscheidungsgrundlagen zu schaffen und Konflikte zu entschärfen.

Erben machen immer wieder ähnliche Fehler, etwa durch aufgeschobene Entscheidungen, fehlende Vorbereitung der Verkaufsunterlagen oder eine unterschätzte Vermarktungsstrategie. Auch regionale Unterschiede nehmen zu und die individuelle Marktanalyse vor Ort wird immer wichtiger.

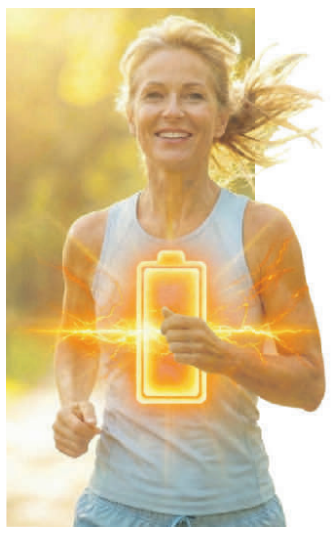
Rechtzeitig Klarheit schaffen

Immobilien sind häufig mit persönlichen Erinnerungen verbunden, was den Verkaufsprozess emotional anspruchsvoll macht. Ein strukturierter Prozess mit realistischen Bewertungen und klaren Informationen sorgt für Sicherheit in einer belastenden Phase.

Der Generationswechsel wird den Immobilienmarkt noch lange prägen. Eigentümer und Erben sollten sich frühzeitig mit wichtigen Fragen beschäftigen: Marktwert, Eigennutzung, steuerliche Aspekte, Möglichkeiten in einer Erbengemeinschaft oder Verkauf. Wer rechtzeitig Klarheit schafft und auf regionale Marktkenntnis setzt, legt den Grundstein für wirtschaftliche und tragfähige Lösungen. Das Thema Erbschaft wird den Immobilienmarkt künftig stärker beeinflussen als bisher angenommen – rechtzeitige Entscheidungen sind daher ratsam.

Medizin ANZEIGE

Wunderwaffe Kreatin?
Was ist dran am Trendstoff?



Kreatin unterstützt die Regeneration von ATP, der wichtigsten Energiequelle des Körpers.[1] Ab spätestens 40 sinken die körpereigenen Kreatinspeicher, Muskelmasse nimmt ab – Kraft und Belastbarkeit lassen nach.
Hochwertige Kreatin-Produkte enthalten Kreatin-Monohydrat ohne unnötige Füllstoffe, sind gut löslich und geschmacksneutral. Besonders gefragt sind Pulver mit Vitamin B5, das zu normaler geistiger Leistung beiträgt. Das neue pureSGP Kreatin (Apotheke) kombiniert reinstes Kreatin-Monohydrat mit Mikronährstoffen: u. a. Vitamin B5 sowie Niacin für einen normalen Energiestoffwechsel. Ein durchdachtes Konzept für körperliche Energie ab 40.

NEU
Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kreatin
(PZN 20330254)
www.puresgp.de



[1]Kreider RB et al. (2017): International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. J Int Soc Sports Nutr. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Thema Nervenschmerzen

Wenn der Ischias nervt!

So bekommen Sie die Nervenschmerzen in den Griff

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias" dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen, die oft kaum auszuhalten sind. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.

Langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen". Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv, der so dick wie unser Daumen ist und sich vom Rücken bis zum Knie verzweigt. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden: Er sendet Schmerzsignale an unser Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Zeit zu handeln!



Die Nervenschmerzen bei einer Ischialgie strahlen bei den meisten Betroffenen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus.

Abbildung Betroffenen nachempfunden

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerztropfen Restaxil, die speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, wie z. B. bei einer Ischialgie, entwickelt wurden. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerv bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz in der Lenden- und Kreuzbeingegend sowie längs des Ischias-Nervs. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler Iris versicolor und Cimicifuga racemosa in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!
Das Beste: Die Schmerztropfen sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Nehmen Sie Ihre Schmerzen nicht länger in Kauf und fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Restaxil!

Bekannt aus dem TV
Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)



www.restaxil.de

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

Auch kleine Raten bergen finanzielle Risiken

VERBRAUCHERTIPP Was bei Finanzierungsangeboten zu beachten ist

IM NORDWESTENDJD – Das Angebot ist verlockend: Mit wenigen Mausklicks ist das neue Smartphone oder die Kaffeemaschine bestellt. Und die Rechnung? Die wird erst Wochen später fällig oder kann bequem in mehreren Raten abgestottert werden. „Jetzt kaufen, später bezahlen“ hat sich als Bezahltrend insbesondere im Onlinehandel etabliert. Was auf den ersten Blick einfach und komfortabel erscheint, kann die eigene finanzielle Stabilität empfindlich aus dem Gleichgewicht bringen. Eine Monatsrate über 20 Euro hier, weitere 100 Euro monatlich für den neuen Fernseher und nochmals 50 Euro für das jüngste Online-Mode-Shopping: Auch die Summe vieler einzelner Zahlungsverpflichtungen kann zur Überschuldung führen.



Jetzt kaufen, später zahlen: Derartige Angebote klingen auf den ersten Blick verlockend. Allerdings können auch kleine Raten schleichend in eine Überschuldung münden. BILD: DJD/S-COM

Finanziellen Überblick behalten

Angesichts gestiegener Lebenshaltungskosten nutzen viele Menschen Finanzierungen auch für kleinere Anschaffungen, um Löcher im Budget zu stopfen oder sich trotz knapper Kasse Konsumwünsche zu erfüllen. Doch wer mehrere Käufe gleichzeitig über unterschiedliche Dienstleister finanziert, kann rasch die Übersicht darüber verlieren, wann welche Rate den Kontostand belastet. „Wenn die Zahlung in die Zukunft verschoben wird, fühlt sich der Kauf in dem Moment weniger real an. Die meisten Menschen bewerten diese Ausgaben dann als weniger belastend – das erhöht die Wahrscheinlichkeit, mehr Geld auszugeben als eigentlich geplant“, erläutert Korina Dörr, Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. Dieser psychologische Effekt kann dazu führen, dass Hemmschwellen sinken, die bei einer sofortigen Zahlung bestehen würden.

Überschuldung vorbeugen

Um die Kontrolle über die eigenen Finanzen zu behalten, empfiehlt sich ein bewusster Umgang: Jedes Angebot zur späteren Zahlung sollte wie ein klassischer Kredit behandelt werden. Sich vorab ein monatliches Ratenbudget festzulegen, das nicht überschritten wird, kann ebenfalls helfen.

Zudem kann man sich vor jedem Kauf fragen: „Könnte ich den Betrag auch sofort bezahlen?“. Ist dies nicht möglich, ist ein Verzicht oft die vernünftigere Entscheidung – zumindest bei Produkten, die für den Alltag nicht unverzichtbar sind.

Wichtig zu wissen: Auch bei zinsfreien Modellen nach dem Motto „Buy now, pay later“ handelt es sich rechtlich oft um Kredite oder kreditähnliche Produkte mit entsprechenden Verpflichtungen. Wer die Zahlungsfristen versäumt, muss mit Konsequenzen rechnen. Um die Übersicht zu behalten, sollte man sich Zahlungstermine und fällige Raten notieren, um nicht überrascht zu werden. Geld und Haushalt bietet unter www.geld-und-haushalt.de verschiedene kostenfreie Möglichkeiten an, zum Beispiel das Online-Haushaltsbuch „Web-Budgetplaner“ oder auch gedruckte Haushaltsbücher.

Dienstleistungen

A&H Entrümpelung, Entsorgung ☎ 0173/9025808

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

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

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

Handwerkliche Arbeiten

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

Flohmärkte

Flohmarkt 28.06.2026
ab 10.00 Uhr
mehrere Anbieter

26340 Zetel-Neuenburgerfeld, Tegelbuschstraße 15

Kunterbunter Straßenflohmarkt am Sonntag den 28 Juni von 11-16 Uhr In Büppel im Torfbogen ab Hausnummer 55/70,mehrere Anbieter!!

Verkauf Häuser



„Sie wollen Ihr Haus verkaufen”?
Bei dieser wichtigen Angelegenheit helfe ich Ihnen gerne!
Seit über 30 Jahren rund um den Jadebusen am Immobilienmarkt tätig - das schafft Vertrauen -
Sprechen Sie mit mir und überzeugen Sie sich – kostenlos und unverbindlich!

Rätzke Immobilienkontor GmbH
Nebbsallee 16 · Varel
Telefon: 04451/9610757
Mobil: 01577/9595239
info@raetzke-immobilien.de

Suche Immobilien zur Miete

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

Mit Ihrer Unterstützung können wir viel bewegen. Helfen Sie uns helfen.
Brot für die Welt
www.brot-fuer-die-welt.de

Dies und Das

ZUM ANKAUF GESUCHT
Zahle 50€ bis 6.000€ für Pelzbekleidung, Lederwaren, Orientteppiche, Handtaschen, Militaria 1WK-2WK, Bleikristall, Silberbesteck, Armband-Taschenuhren, Münzen & Schmuck.
✆ 0441-18116638 oder 0176-64799400

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

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

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

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

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

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

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



Minions entfesseln Monster-Chaos in Hollywood

KINO Kaulitz-Brüder leihen Animationsfiguren ihre Stimmen – Neuer „Minions“-Film startet am 1. Juli



Sie sind wieder da: Die kleinen gelben Minions wollen diesmal in Hollywood einen Horrorfilm drehen. Ein (Hai-)Monster haben sie schon gefunden. BILD: UNIVERSAL PICTURES

IM NORDWESTEN/ZA – Bill und Tom Kaulitz sind im Gespräch. Nicht nur, dass das prominente Paar (ehemals „Tokio Hotel“) am 5. Dezember die „Wetten, dass...“-Show moderieren wird, jetzt haben sie auch noch die Sprechrollen in der neuen Animationskomödie von Regisseur Pierre Coffin und Chris Renaud übernommen und verleihen den Monstern Goomi und Dort ihre Stimmen. „Minions & Monster“ läuft ab Mittwoch, 1. Juli, bundesweit in den Kinos an und wird u.a. auch in Wilhelmshaven, Aurich und Oldenburg gezeigt. Der dritte Teil der Illumination-Saga erzählt, wie die Minions es nach Hollywood schafften, dort zu Filmstars werden, dann aber alles verlieren.

Minions stürzen sich ins Filmchaos

Was genau passiert: Die Minions haben mittlerweile tatsächlich Hollywood erobert und richten nun als Schauspieler allerlei Chaos an. Als sie vom Regisseur Max (Stimme sowohl im englischen Original als auch in der deutschen Synchronfassung: Christoph Waltz) dazu ermutigt werden, einen Horrorfilm zu produzieren, machen sie sich sofort auf die Suche nach einem dazu passenden Monster. Dazu bedienen sie sich eines alten, magischen Buches und schaffen es tatsächlich, ein Monster zu beschwören. Doch es dauert wenig überraschend nicht sonderlich lange, bis ihr Plan nach hinten losgeht und – wie sollte es auch anders sein? – den ganzen Planeten in Gefahr bringt. Nun müssen die Minions die selbst angerichtete Katastrophe erst mal wieder verhindern. Doch dabei können sie sich natürlich auch gleich als erdenrettende Helden präsentieren. Was soll dabei schon schiefgehen? (Universal Pictures)

Warum Minionesisch überall verstanden wird

Wer kennt sie nicht, die kleinen gelben Minipersönlichkeiten in ihren blauen Latzhosen: Die Minions verdanken ihren weltweiten Ruhm einer perfekten Kombination aus visuellem Charme, universellem Humor und cleverem Marketing. Ihre einfache Gestaltung macht sie extrem wiedererkennbar, auch wenn in der Neufassung nicht mehr die alten Bekannten agieren, sondern statt Kevin, Stuart und Bob jetzt neue Minions, u.a. James und Henry, für das überbordende Chaos sorgen. Ihre slapstickhafte Komik erinnert an die Ära des Stummfilms – dank ihrer eigenen Fantasiesprache („Minionesisch“), die aus verschiedenen Sprachen besteht, sind ihre Missgeschicke international verständlich und unverwechselbar.

Hollywood trifft Minion-Wahnsinn

Der neue deutsche Trailer verrät bereits, dass „Minions & Monster“ ganz auf die Kombination aus Hollywood-Parodie, Monster-Trubel und dem unverwechselbaren Minion-Humor setzt. Besonders charmant sind die vielen kleinen Details: das stimmungsvolle 20er-Jahre-Ambiente, der turbulente Filmmoment mit den Wikingern oder das amüsante Aufeinandertreffen mit dem Monster-Hai. Wer im Kino mal wieder richtig lachen möchte, ist mit diesem Familienfilm bestens beraten.

Minions-Abenteuer startet mit 3D-Show

„Minions & Monster“ ist ab sechs Jahren freigegeben – allerdings sollten Eltern wissen, dass es einige actionreiche Szenen mit Schusswaffen, Bomben und Explosionen gibt. Im UCI Kino Wilhelmshaven gibt am Wochenende mehrere Vorpremieren, auch in 3D.

Für den Animationsfilm „Minions & Monster“ finden am Wochenende des 27. und 28. JuniVorpremieren in Form von Family Previews im CinemaxX Oldenburg, im Kino Aurich, sowie im UCI Kino Wilhelmshaven statt, auch in 3D. Der offizielle Kinostart erfolgt anschließend am 1. Juli.

Anzeige

TISCHLEREI GERDES

Doppeltes Jubiläum bei der Tischlerei Gerdes

5 Jahre Marvin Sander als Geschäftsführer & 40-jähriges Firmenjubiläum von Cord Hoppe

Anzeige

Bestens ausgebildet und hoch motiviert

HANDWERK Doppeljubiläum in der traditionsreichen Tischlerei Gerdes – Junger Geschäftsführer baut auf erfahrene Mitarbeiter

VON ROLF BULTMANN



Seit fünf Jahren ist der 32-jährige Tischlermeister Marvin Sander Geschäftsführer der Tischlerei Gerdes in Schweiburg, zu deren Premiumarbeiten maßgeschneiderter Wintergärten und Teehäuser gehören. BILD: ROLF BULTMANN

SCHWEIBURG – Der Erfolg das Handwerksunternehmens basiert auf Können und Motivation seiner Mitarbeiter. Sie, bestens ausgebildet, sorgen in der Tischlerei Gerdes in Schweiburg schon seit 48 Jahren für eine hohe Qualität und Zuverlässigkeit der beauftragten Arbeiten. Trotz dieser „krummen“ Jahreszahl kann jetzt gleich ein Doppeljubiläum gefeiert werden. Vor fünf Jahren trat Marvin Sander in die Geschäftsführung ein und verantwortet jetzt das operative Geschäft. Cord Hoppe, der die Tischlerei Gerdes mit aufgebaut hat, begeht sein 40-jähriges Betriebsjubiläum.

Firmengründer Gerhard Gerdes – er verstarb 2022 – hatte sich 1978 mit einem Elementhandel an der Kirchenstraße selbstständig gemacht. 1994 erfolgte die Umfirmierung in Gerhard Gerdes GmbH und der Umzug zum jetzigen Standort an der Bundesstraße 437 in Schweiburg. Sohn Ralf Gerdes war bereits in den 1980er-Jahren in den elterlichen Betrieb eingetreten und wurde 1997 zum Geschäftsführer bestellt. 2014 übernahm er die Leitung des modernen Tischler-Betriebes.

Ralf Gerdes ist auch weiterhin Geschäftsführer, jedoch hat er sich aus dem operativen Geschäft gänzlich zurückgezogen. Trotz seines im Frühjahr angetretenen Ruhestands steht er seinem Nachfolger und den 15 Mitarbeitern na-

Fortsetzung nächste Seite

Herzlichen Glückwünsch!
Landhaus Diekmannshausen
Restaurant · Saalbetrieb
Schwenkbraten vom offenen Kamin
regionale und traditionelle Küche
Telefon: 04455-376 · Bäderstraße 1 · 26349 Jade
www.landhaus-diekmannshausen.de
Wir sind auch auf Facebook und Instagram

Wir gratulieren!
onno böseler GmbH
Heizung Sanitär Solar
Schweierzoll
Tel. 0 4455/6 86
www.boeseler.de

AUTOEXCELLENT Schauer
Mobilitätsmeister aller Marken
Herzlichen Glückwunsch!
KFZ-Meisterbetrieb
Fritz Kundi
Tiergartenstraße 84
26349 Jade
Tel. 04454/9 78 69 70
schauerjaderberg@web.de
Ihr professioneller Werkstattservice rund ums Auto!

Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum und weiterhin viel Erfolg!
ZIMMEREI
KLAUS DUHM GmbH
Bahnhofstr. 1, 26936 Schwei
Telefon 0 47 37 - 92 00 29
zimmerei@duhm.de

IB
Immobilien Bookmeyer
Herzlichen Glückwunsch an die Jubilare!
Wir wünschen weiterhin erfolgreiche Projekte und viele zufriedene Kunden!
www.bookmeyer.de

Anzeige

Anzeige

Doppeltes Jubiläum bei der Tischlerei Gerdes

5 Jahre Marvin Sander als Geschäftsführer & 40-jähriges Firmenjubiläum von Cord Hoppe

Fortsetzung vorherige Seite

türlich auch weiterhin mit Rat und Tat zur Seite. Zudem kümmert er sich weiterhin um die Ausbildungsprojekte, denn die Ausbildung weiterer Tischler – jährlich werden zwei nach vorherigem Praktikum eingestellt – hat im Betrieb einen hohen Stellenwert.

Vom Lehrling zum Chef

Der heutige Chef Marvin Sander hat seine beruflichen Wurzeln in der Tischlerei Gerdes. Dort hatte er von 2011 bis 2014 das Tischler-Handwerk erlernt. Sein Wunsch, mehr Verantwortung zu übernehmen und eigenständig tätig zu sein, führte mit der Unterstützung durch seinen Arbeitgeber zum Besuch der Meisterschule, die er 2018 mit dem Meisterbrief erfolgreich abschloss. Auch als Meister blieb Marvin Sander weiterhin im Betrieb tätig.

Zum 1. April 2021 wurde der heute 32-Jährige gebürtige Augusthauser zum weiteren Geschäftsführer der Tischlerei Gerdes bestellt. In dieser Position übernahm er in den vergangenen fünf Jahren immer mehr Aufgaben und Verantwortung von Ralf Gerdes. Marvin Sander lebt mit seiner Ehefrau und der Tochter auf einem Resthof in Bekhausen bei Rastede. Er spielt Schleuderball beim TV Mentzhausen und hat eine besondere Leidenschaft, natürlich neben dem Tischer-Handwerk, für Autos.

Als mittelständisches Unternehmen setzt die Tischlerei Gerdes besonders auf die Expertise langjähriger Mitarbeiter. Einer von ihnen ist der 60-jährige Cord Hoppe. Der gebürtige Schweiburger, der das Tischler-Handwerk bei E.u.H. Brunken in Varel erlernt hatte, ist seit nunmehr 40 Jahren in dem Betrieb tätig. Als „Werkstattmeister“ übernimmt er alle anstehenden Arbeiten. Egal, ob Fenster, Türen, Möbel oder andere Holzarbeiten; „Cord ist unsere eierlegende Wollmilchsau“, lobt Chef Marvin Sander die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten des sehr geschätzten Jubilares.

Umfangreiches Portfolio

Bekannt ist die Tischlerei Gerdes vor allem für die maßgefertigten Wintergärten, Pavillons und Teehäuser. „Schlüsselfertiges Bauen” lautet dabei das Motto: Zunächst werden exakt nach Wünschen des Kunden Skizzen angefertigt, auf Wunsch kann sogar eine 3D-Simulation am Computer erstellt werden. Eingebunden in ein Foto von Haus oder Grundstück, bekommt man so schon am Bildschirm ein recht genaues Bild davon, wie der Pavillon oder Wintergarten später aussehen könnte. Dabei wird die komplette Bauleitung, also auch die Koordination der übrigen Gewerke, übernommen.

Originalität und das Vertrauen auf ausschließlich beste Materialien sowie deren Langlebigkeit und Sicherheit haben auch für hochwertigen Fenster und Türen eine besondere Bedeutung. Ein weiteres wichtiges Standbein ist der individuelle Innenausbau und Möbelbau, der von privaten Wohnräumen wie Schlafzimmern und Küchen bis hin zu gewerblichen Objekten und Ladenbau reicht. Auch Großobjekte für öffentliche Auftraggeber, wie die Ausstattung von Schulen, Krankenhäusern oder Kirchen sowie der Fassadenbau und die Montage von Brandschutzanlagen, gehören zum Portfolio.

Die Tischlerei Gerdes verfügt in Schweiburg über ein großzügiges Gelände. Im Gebäude sind Büroräume, die Ausstellung sowie Lager und Werkstatt optimal untergebracht. Mit den auf dem Grundstück ausgestellten Wintergärten und Pavillons können die Kunden sich darüber hinaus einen ersten Eindruck verschaffen, was bei der Tischlerei Gerdes geleistet wird.

Auch der großzügig gestaltete Ausstellungsraum im Obergeschoss der Tischlerei belegt die Leistungsfähigkeit des Handwerk-Betriebes.



„Werkstattmeister“ Cord Hoppe ist bereits seit 40 Jahren in dem Schweiburger Handwerksbetrieb tätig und zur Freude seiner Chefs vielseitig einsetzbar. BILD: TISCHLEREI GERDES



An der Bundesstraße 437 in Schweiburg, wo sie seit 1994 ansässig ist, verfügt die Tischlerei Gerdes über ein großzügiges Areal und mehrere Gebäude. BILD: TISCHLEREI GERDES

Wir gratulieren zum Jubiläum und wünschen weiterhin viel Erfolg!
Arnee Brunken GmbH
Meisterbetrieb für Heizung & Sanitär
Heizung · Wärmepumpen · Badsanierung · Installation
Schulstraße 3 · 26936 Stadland-Schwei
Telefon 04737/424 · info@arneebrunken.de



Ihr VW in Bestform
Gebrauchtfahrzeuge, Service, Teile, Zubehör
Ihr Volkswagen Partner
Autohaus Barghorn
Vareler Str. 32, 26349 Jaderberg,
T. 04454 368, autohaus-barghorn.de

Elektrotechnik Brandes
• Installation
• Reparatur
• Beratung
Herzlichen Glückwunsch!
Andre Brandes
Blumenstr. 3
26349 Jade-Schweiburg
Tel.: 04455 1452
Mobil: 0179 3992676
E-Mail: elektrotechnik-brandes@ewe.net

IMKEN LANDMASCHINEN
Wir gratulieren Marvin Sanders und Cord Hoppe herzlich zum Jubiläum!

Imken Landmaschinen GmbH & Co. KG
Bundesstraße 55 / 26349 Jade
Tel. 04455 - 911 800
info@imken-landmaschinen.de
www.imken-landmaschinen.de

SEIT 1921
BAUGESCHÄFT WERNER DE BOER
Inh. Hans-Hermann Meyer
TELEFON: 0 44 55/13 66
FAX: 0 44 55/13 67
EMAIL: meyer.schweiburg@t-online.de
Bäderstr. 74, 26349 Jade
Wir gratulieren!

Wir gratulieren Herrn Sander & Herrn Hoppe herzlich zum Jubiläum
HSM Wirtschaftsprüfer & Steuerberater
Bach - Lampen - Pannenborg - Dr. Sundermeier Partnerschaft mbB
Steuerberatungsgesellschaft I Hans-Schütte-Str. 8 I 26316 Varel
04451 91380 I buero@hsm-stb.de I www.hsm-stb.de

#wirsindbzn
VIEL ERFOLG UND ALLES GUTE FÜR DIE NÄCHSTEN JAHRE.
FACHHANDEL FÜR JEDERMANN
BAUZENTRUM Varel
Friedrich-Ebert-Str. 59 • 26316 Varel
bauzentrum-varel.de

Wessels & Gollenstede Bau GmbH
www.wessels-bau.de
Wir gratulieren und wünschen weiterhin viel Erfolg!
26935 Stadland-Rodenkirchen I Friesenstraße 8a
Tel.: 04732/8164, Fax: 04732/183132, E-Mail: info@wessels-bau.de

H. Sandersfeld
Lieber Marvin,
wir gratulieren herzlich zu Deinem 5-jährigen Jubiläum! Wir freuen uns auf eine weitere gute Zusammenarbeit!
Ein ganz besonderer Glückwunsch geht an Cord Hoppe!
40 Jahre im Betrieb – das ist aller Ehren wert. Deine Zuverlässigkeit, Tatkraft und Erfahrung sind für viele ein großes Vorbild.
Wir wünschen dir weiterhin Gesundheit, Glück und viel Freude an deiner Arbeit!
Sven von Thülen & Team
WASSER | WÄRME | ERNEUERBARE ENERGIE | WÄRMEPUMPEN
Heinrich Sandersfeld GmbH · Vareler Straße 6 · 26349 Jaderberg
Tel. 04454 254 · info@sandersfeld-heizung.de · sandersfeld-heizung.de

Einen Anlass zu großer Freude hatte jetzt die Tischlerei Gerdes GmbH & Co KG anlässlich eines großartigen Jubiläums.
Seit nunmehr 40 Jahren arbeitet Cord Hoppe für die Tischlerei in Jade im Ortsteil Schweiburg an der Bundesstraße.
In einer kleinen Feierstunde ehrten die Geschäftsführer Ralf Gerdes und Marvin Sander Cord Hoppe für seine langjährigen herausragenden Leistungen und dankten ihm für seine Verbundenheit und sein Engagement der vergangenen 4 Jahrzehnte.
Wintergärten • Fenster • Türen • Möbel — Besuchen Sie uns!
Bundesstraße 46
26349 Jade-Schweiburg
04455-1212
TISCHLEREI GERDES
www.tischlerei-gerdes.de
Besuchen Sie uns auf Instagram #tischlereigerdes

Türkei: Auf den Spuren der Chimäre

REISE Mit Corendon Airlines zu einer heldenhaften Reise nach Lykien

SEEHEIM-JUGENHEIMPR – Lykien im Südwesten der Türkei fasziniert mit spektakulären Landschaften, antiken Ruinen und herrlichen Badestränden.

Doch neben all diesen Schönheiten birgt die Region auch eines der bizarrsten und zugleich kreativsten Wesen der griechischen Mythologie: die feuerspeiende Chimäre, der sich der Sagenheld Bellerophon stellen musste.

Das Reich der antiken Lykier ist leicht zu erreichen, beispielsweise über das bekannte Urlaubsziel Antalya, das unter anderem Corendon Airlines ganzjährig anfliegt.

Aufbruch zwischen Strand und Ruinen

Die antike Stadt Xanthos mit dem Letoon-Heiligtum, nur einige Kilometer vom Hafenstädtchen Fethiye und der berühmten Bucht von Ölüdeniz entfernt, bietet einen optimalen Einstieg in die Geschichte und Sagenwelt Lykiens. Amphitheater, Akropolis, Felsengräber und Sarkophage zeugen von Xanthos' glanzvoller Vergangenheit als Hauptstadt des lykischen Bundes, einem Zusammenschluss mehrerer Städte. Der Überlieferung nach residierte hier einst König Iobates, und an seinem Hof nimmt auch Bellerophons Heldenreise ihren Anfang. Dieser stand ursprünglich im Dienst von König Proitos, dem Schwiegersohn von Iobates. Ungerechtfertigte Anschuldigungen führten aber dazu, dass er zusammen mit einem verschlossenen Brief nach Xanthos entsandt wurde, in dem Proitos nichts Geringeres als Bellerophons Tod forderte.



Die lykische Küste bietet traumhafte Strände und unzählige Bademöglichkeiten. BILD: CLAASEN COMMUNICATION

Ob sich Iobates tatsächlich in Xanthos aufhielt, ist historisch nicht eindeutig belegt. In der Bellerophon-Oper des Komponisten Jean-Baptiste Lully, die auf den Erzählungen des griechischen Dichters Hesiod beruht, beginnt das Abenteuer im circa 60 Kilometer entfernten Patara. Diese Ausgrabungsstätte beeindruckt mit gut erhaltenen Ruinen aus lykischer und römischer Zeit, darunter einem Leuchtturm aus dem 1. Jahrhundert vor Christus. Noch bekannter ist die antike Stadt für ihren rund 18 Kilometer langen Sandstrand, der als Naturschutzgebiet seinen natürlichen Zustand bis heute bewahren konnte.

Eine schier übermenschliche Aufgabe

Nach Bellerophons Ankunft in Lykien empfing ihn König Iobates zunächst freundlich, bis er nach der Lektüre des Schreibens den wahren Auftrag erkannte. Allerdings scheute er davor zurück, selbst zur Tat zu schreiten, und stellte den Helden stattdessen vor eine nahezu unlösbare Aufgabe: Er sollte die grässliche, feuerspeiende Chimäre vernichten, ein Ungeheuer, halb Löwe, halb Ziege und mit einer Schlange anstelle des Schwanzes, das in einer Landschaft aus lodernden Flammen hauste.

Yanartas, die sagenumwobene Heimat der Chimäre, liegt etwa 80 Kilometer südwestlich von Antalya. Hier züngeln seit Jahrtausenden aus Felsspalten offene Flammen, die von Methangas gespeist werden. In der Antike waren der Ort und ein Tempel, dessen Überreste zu besichtigen sind, dem Feuergott Hephaistos geweiht.

Showdown im Flammenmeer

Nachdem er erst noch das geflügelte Pferd Pegasus zähmen musste, zog Bellerophon in den Kampf gegen die Chimäre, stellte aber rasch fest, dass ihr seine Pfeile nichts anhaben konnten. So erdachte er sich eine List und befestigte eine Bleikugel an der Spitze seines Speers. Damit stürmte er auf die Bestie zu, und als das Ungetüm das Maul abermals aufriss, stieß Bellerophon die Waffe tief in dessen Rachen. Das Blei schmolz unter der feurigen Hitze und erstickte die Bestie. Damit war eines der furchterregendsten Ungeheuer der griechischen Mythologie zwar bezwungen, es bedeutete aber noch nicht das Happy End für Belerophon. Iobates übertrug ihm weitere übermenschliche Aufgaben, ehe sich der König versöhnlich zeigte, ihn mit seiner Tochter Philonoe vermählte und ihm sein halbes Königreich schenkte.

Wer Lykien und die Schauplätze von Belerophons Heldentat erleben möchte, kann mit Corendon Airlines von über 20 Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz nach Antalya fliegen; ab Amsterdam zudem nach Dalaman.

Weitere Informationen zum Flugangebot von Corendon Airlines gibt es unter www.corendonairlines.com.



Die lykischen Felsengräber im Südwesten der Türkei (u.a. in Fethiye) sind beeindruckende, in steile Klippen gehauene Grabstätten aus dem 4. Jahrhundert v. Chr. BILD: CLAASEN COMMUNICATION

10%* auf alle Möbelneubestellungen!
WIR LASSEN UNS NICHT UNTERBIETEN.
BESTPREIS-GARANTIE**
1.849,- -30%
1.299,-
Wohnkombination
Front Soft White Nachbildung, Korpus und Akzente Viking Oak Nachbildung, best. aus: Vitrine, TV-Board und Wandboard, ca. B 295 / H 208 / T 50 cm 10011324..5

Deutschlands bester Preis
27.-6.7.2026
GASGRILL
Spirit E425C Stealth
komplett schwarzer Look, Sear Zone mit Boost-Brennern, vier Brenner, 10 Jahren Garantie
weber
UVP 799,-
569,-

GARTENMÖBEL SALE
245,- 109,-
BIS ZU 55% SPAREN!
20% AUF ALLE GLÄSER
z.B. Bierglas 430 ml
UVP 3,49 Sonderpreis 1,69
-20% je 1,35
LEONARDO

maschal
MEINE MÖBELSTADT
maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh Altjührdener Str. 47 | 26316 Altjührden bei Varel
Tel. 0 44 56 / 98 80 | www.maschal.de | Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 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- und 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)