FACHGERECHTE PFLASTER-ARBEITEN RUND UMS HAUS



SteinDesign



25% RABATT

Auf alle Leistungen!*

Nur vom 08.08. – 15.08.2026

SAUBER, ZUVERLÄSSIG & ALLES AUS EINER HAND.

- ✓ Einfahrt
- ✓ Terrasse
- ✓ Hof & Garten
- ✓ Stufen
- ✓ Randsteine





MEHR INFOS AUF DER RÜCKSEITE

JETZT ANRUFEN

FÜR KOSTENLOSE BERATUNG!

04453 / 489 64 55

DESIGN-STEIN.COM

Familienbetrieb Mannott
Obernstr. 10, 26316 Varel

Mo. - Fr. 9-18 Uhr
Sa. 10-15 Uhr

* Gilt nur für Beauftragungen im Aktionszeitraum

SteinDesign

SEIT ÜBER

15 JAHREN

FÜR PRIVAT & GEWERBE

MEHR ALS **700** ZUFRIEDENE KUNDEN

DIENSTLEISTUNGEN FÜR IHREN NEUEN AUSSENBEREICH:

- Terrasse erneuern & neu verlegen
- Boden begradigen & ausgleichen
- Gartenwege neu anlegen
- Hof & Einfahrt pflastern
- Stufen & Randsteine setzen
- Alte Steine & Platten entfernen



KOSTENLOSE BERATUNG

IM UMKREIS VON 100KM!

04453 / 489 64 55

DESIGN-STEIN.COM

Familienbetrieb Mannott
Obernstr. 10, 26316 Varel

Mo. - Fr. 9-18 Uhr
Sa. 10-15 Uhr

www.friebo.de | Telefon 04451/9119-0 | 31 . Jahrgang | Nummer 31 | 08.08.2026

Friesländer Bote

Partner vom Nordwest **SONNTAGSBLATT**

bis zu 55% auf über 700 GARTENMÖBEL
maschal MEINE MÖBELSTADT



Am Samstag, 8. August, ab 16 Uhr, geht das Sommerfest im idyllischen Waldpark am Spajeweg in Moorweg in die nächste Runde. BILD: VERANSTALTER

Sommerliche Events

VERANSTALTUNGEN Auch in dieser Woche gibt es viele interessante Angebote

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 Brake, Friesoythe und Oldenburg bis Wildeshausen herausgesucht. Hier sind unsere Empfehlungen für diese Woche.

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Freitag, 7. August, bis Sonntag, 9. August, Jever: Altstadtfest Jever auf dem Alten Markt

Sonntag, 9. August, 11 Uhr, Zetel: Privater Flohmarkt auf dem KÜS-Gelände, Am Pappelhof 8

Montag, 10. August, 16 Uhr, Jever: „Leila legt los!“ Bilderbuchkino in der Stadtbücherei Jever, Petersilienstraße 1; Anmeldung vorab notwendig

Dienstag, 11. August, 20.30 Uhr, Varel: Dunkelmondwanderung mit Taschenlampe mit Sternenführerin Andrea am Dangaster Siel, Treffpunkt am Parkplatz an der Sielstraße; Anmeldung vorab notwendig, Teilnahmegebühr: 8 Euro

Mittwoch, 12. August, 16.30 Uhr, Friedeburg: Abenteuer Natur – Entdeckungsreise für Kinder von sechs bis zehn Jahren in der Mediothek Friedeburg

Samstag, 15. August, und Sonntag, 16. August, Dangast: Dangaster Hafenfest; Samstag ab 12 Uhr, Sonntag ab 11 Uhr

WESERMARSCH

Samstag, 8. August, und Sonntag, 9. August, 11 Uhr, Brake: Kunst an der Deichmauer – Kunstwochenende mit Familienprogramm, Hinrich-Schnitger-Str.

Montag, 10. August, 17 Uhr, Stadland: Paddfest vom Schweier Bürgerverein, Gang durch den Pastorenpadd und Abend bei der Viehrampe

Dienstag, 11. August, 10 Uhr, Butjadingen: „Sing mit“ Familiensingen der Kreisvolkshochschule Wesermarsch im Atrium, Strandallee 61

Donnerstag, 13. August, 16 Uhr, Butjadingen: „Pippi Langstrumpf“ (FSK 6), Kinotag in der Konzertmuschel, Nordseeallee 33

OLDENBURG

Samstag, 8. August, 11 Uhr: Aktionstag auf dem Osterburger Markt mit Fahrradparcours, Live-Musik, Infoständen und mehr, Bremer Straße 44-46

Rund 180 Ehrenamtliche der Oldenburger Tafel sorgen an fünf Tagen pro Woche dafür, dass 1500 Menschen mit Lebensmitteln versorgt werden.

Sonntag, 9. August, 9.30 Uhr: Groß-Vater-Kind Kanutour auf der Hunte, Treffpunkt am Fluss, Anmeldung bei der Evangelischen Familien-Bildungsstätte; mehr Informationen unter efb-oldenburg.de

Sonntag, 9. August, 10 Uhr: Hoffest 2026 auf dem Milchhof Diers, Waterender Weg 68; Eintritt: 2 Euro pro Person ab 3 Jahren

Freitag, 14. August, 15 Uhr: minidiwan – das transkulturelle Kinderformat im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Eintritt frei

Freitag, 14. August, und Samstag, 15. August: Japz - Kleinkunstfestival in der Stadt am Lefferseck und am Waffenplatz

AMMERLAND

Sonntag, 9. August, 7.30 Uhr, Bad Zwischenahn: 22. Bad Zwischenahner Volkslauf, gemeinsamer Start um 10 Uhr an der Windmühle im Freilichtmuseum „Ammerländer Bauernhaus“

Mittwoch, 12. August, bis Sonntag, 16. August, Bad Zwischenahn: 49. Bad Zwischenahner Woche mit einem vielfältigen Programm am Marktplatz; Donnerstag ab 14 Uhr Freiluftkinderfest im Ufergarten

Samstag, 15. August, und Sonntag, 16. August, 15 Uhr, Rastede: 18. Sommerfest der Old- und Youngtimertreffen in Rastede auf dem Kögel-Willms-Platz

OSTFRIESLAND

Freitag, 7. August, bis Sonntag, 9. August, Dornum: Ritterfest zur Herrlichkeit Dornum beim Wasserschloss, Schloßstraße 3; Tickets ab 10 Euro online erhältlich unter eventim-light.com

Freitag, 7. August, bis Sonntag, 9. August, Carolinensiel: Clinsieler Hafenfest im Museumshafen Carolinensiel, Am Hafen Ost; Freitag ab 18 Uhr, Samstag ab 11 Uhr und Sonntag ab 10 Uhr

Freitag, 7. August, bis Montag, 10. August, Norden: Sommermarkt in Norden auf dem Marktplatz

Samstag, 8. August, 16 Uhr, Moorweg: Sommerfest im Waldpark in Moorweg, Spajeweg

Samstag, 8. August, 11 Uhr, Westoverledingen: Sommerfest in der Westernstadt, Basswood Grove, Moorstr. 17

Samstag, 8. August, 15 Uhr, Großefehn: „Uns Dörp rockt“ – Dörpfest Strackholt im Meyerhof, Dobbenende 4; Kindernachmittag mit Hüpfburg, Feuerwehr und Kinderdisco ab 15 Uhr

Sonntag, 9. August, 10 Uhr, Schweindorf: Mühlenfest in Schweindorf mit Handwerkermarkt, Live-Musik und mehr bei der Klaashenschen Mühle, Mühlenweg

Sonntag, 9. August, 12 Uhr, Norden: Piratenfest in Norden mit verkaufsoffenem Sonntag in der Innenstadt

Mittwoch, 12. August, 11 Uhr, Bensersiel: Kinderflohmarkt – von Kindern für Kinder – in der Nordseearena, Am Strand 8

Freitag, 14. August, und Samstag, 15. August, Aurich: Auricher Stadtfest in der Innenstadt

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 8. August, Brettorf: Sommerfest Brettdorf von der Freiwilligen Feuerwehr

Samstag, 8. August, 9.30 Uhr, Stenum: Fußballcamp beim VfL Stenum – Sommerferien voller Sport

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

Elektro Inside
Kompetenz und Service
ehemals Elektro Sommer
MO.-FR. 08:00 - 12:30 UHR
14:00 - 18:00 UHR
SA. 09:00 - 13:00 UHR
www.elektro-inside.de
Bosch Einbaukühlschrank
KIL22ADD1
Flachschaniertechnik
Nur 35 DB Lautstärke
Nutzinhalt kühlen 104 Ltr.
Nutzinhalt gefrieren 15 Ltr.
Türdämpfung
2 Ablageflächen
1 XXL Gemüseschale
Maße 88 x 56 cm
Preis: 649,– €
incl. 5 Jahre Garantie
Abholpreis, solange der Vorrat reicht!
EEK D Spektrum A bis G
Lohstraße 5 • 26316 Varel • Telefon 0 44 51 / 50 88

CUPRA Terramar VZ 195 kW
EZ 10/2024, 16.825 km, AWD, DSG, HUD, adapt. LED & GRA, Leder, 360° Kamera, Pano-Dach, u.v.m.
UPE 65.550,- €
39,1% gespart
Aktionspreis 39.950,– €
MwSt. ausweisbar

KIA ProCeed 1.5 GT-Line 118 kW
EZ 01/2022, 89.855 km, DCT7, Schaltwippen, adapt. GRA, LED, Kamera, Einparkassist., el. Heckklappe, 18“ LM, JBL Sound, Privacy-Glas, u.v.m.
Angebotspreis 19.950,– €
MwSt. ausweisbar

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




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



Bei Starkregen runter vom Gas

VERKEHR Tipps vom Tüv Süd: So reagiert man bei Aquaplaning richtig



Bei Starkregen ist Vorsicht geboten: Aquaplaning droht – und bei Wasserglätte schiebt sich das Wasser wie ein Keil zwischen den Straßenbelag und die Autoreifen. BILD: PIXABAY/PUBLICDOMAINPICTURES

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Plötzliche Platzregen gehören zu den Wetterszenarien im Sommer. „In solchen Situationen heißt es runter vom Gas“, legt Marcellus Kaup von Tüv Süd Autofahrern ans Herz, „sonst wird die Fahrt unberechenbar und der Fahrer zum Passagier.“

Bei Aquaplaning, dem Aufschwimmen der Vorderräder, sofort Gas wegnehmen, auskuppeln oder Leerlauf einlegen und das Lenkrad gerade halten. „Keinesfalls stark bremsen oder hektisch lenken, da das Fahrzeug sonst ausbricht, sobald die Reifen wieder Grip finden“, warnt Kaup. Bei Automatik: Fahrstufe beibehalten und sanft vom Gas gehen. Ruhe bewahren, bis die Reifen wieder Kontakt zur Straße haben.

Wenn Wasser zum gefährlichen Keil wird

Bei Wasserglätte schiebt sich das Wasser wie ein Keil zwischen den Straßenbelag und die Autoreifen. Die Pneus können die Wassermassen nicht mehr verdrängen. Der Kontakt zur Straße wird verloren, das Fahrzeug unbeherrschbar und unberechenbar. Grundsätzlich kann Aquaplaning auf allen Straßen mit erhöhtem oder hohem Wasserstand auftreten. Erhöhte Vorsicht ist in Senken, Unterführungen, Spurrillen oder Kurven angesagt.

Das Tückische: Elektronische Assistenzsysteme wie ABS und ESP quittieren bei Aquaplaning oftmals ihren Dienst, wenn sich ein Wasserkeil zwischen Reifen und Straßenoberfläche schiebt. Ihnen fehlt die nötige Rückmeldung der Sensoren, schildert der Tüv Süd-Fachmann die gefährliche Situation.

Ab wann es problematisch wird, hängt von mehreren Faktoren ab. Da spielen Wassertiefe, Tempo, Reifenbreite und -druck, aber ebenso Profiltiefe und die Straßenbeschaffenheit eine Rolle. Wie auch immer, „ab etwa 70 Kilometern pro Stunde (km/h) wird es kritisch“, gibt Kaup zu bedenken. Das Aquaplaning-Verhalten eines Reifens ist zudem sehr stark vom korrekten Reifendruck abhängig. Je niedriger der Reifendruck, umso leichter schwimmt der Reifen auf. Aber auch zu viel Reifendruck kann das Risiko erhöhen.

Falsche Reaktion führt oft zu Kontrollverlust

Die meisten Unfälle infolge von Aquaplaning passieren „durch eine falsche Reaktion“, schildert der Tüv Süd-Fachmann seine Beobachtungen: „Vielfach agieren Autofahrer in dieser Schrecksekunde falsch und drehen am Lenkrad, um auf diese Weise der Gefahrensituation zu entfliehen.“ Das Lenkrad lässt sich beim Aufschwimmen natürlich butterweich bewegen, weil die Reifen keine Bodenhaftung mehr haben. „Sobald die Vorderräder aber wieder mit der Fahrbahn in Berührung kommen, zieht das Auto schlagartig zur Seite“, warnt Kaup, „denn die Räder sind nach dem vorherigen Lenkmanöver noch eingeschlagen.

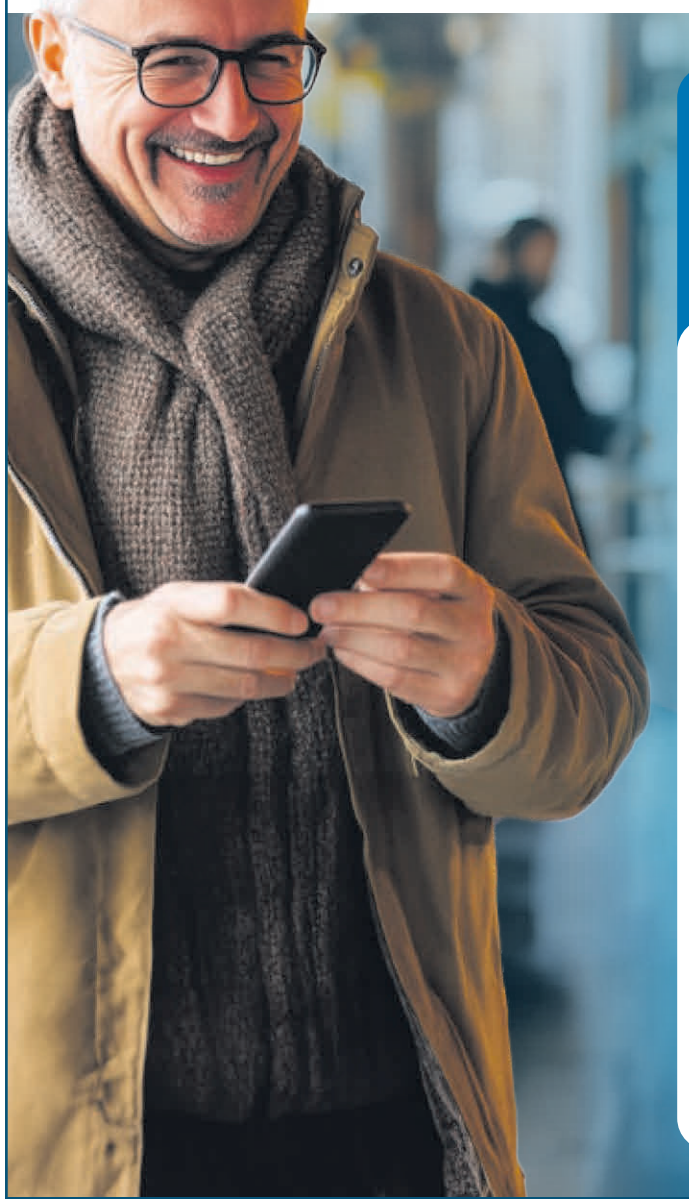
Wann das Tempolimit „bei Nässe“ gilt

Vielfach gelten Geschwindigkeitsbegrenzungen mit dem Zusatz „bei Nässe“. Doch wann gilt dieses Limit? „Eine Fahrbahn wird als nass bezeichnet, wenn sie einen vollständigen Wasserfilm aufweist, also nicht nur stellenweise, etwa in Spurrillen, nass ist“, erklärt der Tüv Süd-Experte. In der Praxis erkennt man den kritischen Straßenzustand daran, dass die Straße spiegelt oder ein vorausfahrendes Auto deutliche Fahrrillen hinterlässt. Entsprechenden Warnschildern sollte man stets glauben. „Die Zusatzschilder ‚bei Nässe‘ sind meist ein Indiz dafür, dass man auf einer Aquaplaning-anfälligen Strecke unterwegs ist“, betont Kaup.

Nordwest TREUEWELT

Profitieren Sie als Abonnent*in von vielen Vorteilen durch Ihre AboCard

Mehr Infos: NWZonline.de/treuewelt



Der Umwelt zuliebe verzichten wir auf eine AboCard aus Kunststoff fürs Portemonnaie.

Ihre AboCard der Nordwest Treuewelt finden Sie daher digital auf Ihrem Smartphone. Ihre alte Abo-Karte ist nicht mehr gültig.

So erhalten Sie Zugriff auf Ihre digitale AboCard:

1 Laden Sie sich im Play- oder App-Store die **NWZonline-App** herunter.

2 Melden Sie sich mit Ihren persönlichen Zugangsdaten an.
Sie haben noch keine persönlichen Zugangsdaten?
Dann füllen Sie dazu bitte unter **NWZonline.de/freischalten** das Formular aus.

3 Ihre AboCard finden Sie nach Freischaltung über die NWZonline-App im Bereich „Mein Abo“.



Nutzen Sie schon Ihre AboCard auf dem Handy?

Tipp: Nutzen Sie gerne auch unser Online-Angebot **„Hilfe.NWZonline.de“** im Internet. Hier finden Sie ausführliche Erklärvideos und eine Sammlung häufig gestellter Fragen mit den dazugehörigen Antworten. Gerne ist auch unser Kundenservice unter **Telefon 0441 – 99 88 3333** für Sie da.

Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung

Was Asiens Geister über das Leben verraten

REISE Sie heißen Phi, Yokai, Kappa oder Ogoh-Ogoh – Mythos trifft Alltag

MÜNCHEN/ HAMBURG/PR – Manche Reisen verändern nur die Kulisse. Andere verändern die Fragen, die man stellt. Wer nach Asien fährt und tiefer schaut als ins nächste Infinity-Pool-Foto, entdeckt ein Weltbild, das älter ist als jede App und klüger als jeder Selbstoptimierungspodcast. Lotus Travel, ein Spezialist für individuelle Asienreisen, blickt hinter die Kulissen von fünf beliebten Reisezielen und geht ihren geheimnisvollen Mythen und Geistergeschichten auf den Grund.



Die riesigen Ogoh-Ogoh aus Bambus und Papier sind in Indonesien kein Spektakel für Kameras. Sie tilgen das Böse des vergangenen Jahres und bereiten Raum für einen sauberen Anfang. BILD: LOTUS TRAVEL



In Japan steht der Tanuki, ein listiger Marderhund mit Verwandlungsgabe, als Keramikfigur vor Restaurants im ganzen Land. BILD: LOTUS TRAVEL



In Thailand wohnen Geister in jedem Haus und die Menschen beten zu Buddha. BILD: LOTUS TRAVEL

Thailand: Die Geister wohnen immer mit

Fast jedes Haus in Thailand hat einen kleinen Tempel vor der Tür, oft überladen mit Blumen, Plastikfiguren und frischen Räucherstäbchen. Das ist kein pittoreskes Accessoire für Reisefotos, sondern gelebte Alltagsreligion. Die Phi, wie die Geister auf Thai heißen, teilen sich den Raum mit den Lebenden und müssen regelmäßig besänftigt werden. Besonders gefürchtet ist Phi Tai Hong, der Geist eines Menschen, der zu früh oder gewaltsam gestorben ist: rastlos, wütend und nicht leicht zu besänftigen.

Weit bekannter ist Mae Nak, eine Frau, die so sehr liebte, dass sie auch als Tote nicht loslassen konnte. Ihr Heiligtum in Bangkok wird noch heute von Schwangeren aufgesucht, die sich Schutz erbitten. Wer in Thailand durch Märkte schlendert und die kleinen Geisterhäuser beobachtet, versteht schnell: Hier ist Trauer kein Tabuthema, sondern Teil der Architektur des Alltags.

Japan: Wo alte Wälder wirklich sprechen

Japan hat seine Geisterwelt längst zur Popkultur gemacht, und trotzdem hat sie nichts von ihrer Ernsthaftigkeit verloren. Die Yokai tauchen auf Holzschnitten auf, in Manga-Serien, in den Albträumen alter Frauen auf dem Land und auf den Warnschildern an Waldpfaden.

Der Tanuki, ein listiger Marderhund mit Verwandlungsgabe, steht als Keramikfigur vor Restaurants im ganzen Land. Der Begriff Kappa stammt ursprünglich aus der Kantō-Region und bedeutet wörtlich „Kind aus dem Fluss“: ein Wasserkobold mit Schildkrötenpanzer und über 80 regionalen Varianten. In der Edo-Zeit galt er als ernstzunehmende Bedrohung an Flüssen und Seen, besonders für Kinder.

Was wie verspieltes Erzählgut klingt, hat eine klare Funktion: Yokai markieren Grenzen zwischen Natur und Zivilisation, zwischen dem Erlaubten und dem, woran man besser nicht rührt. In den uralten Zedernwäldern von Yakushima, seit 1993 UNESCO-Weltnaturerbe und Heimat von Bäumen, die teilweise über 7.000 Jahre alt sind, beschreiben viele Besucher ein Gefühl, das sich mit Tourismus-Vokabular nicht fassen lässt. Kein Zufall, dass Hayao Miyazaki, Japans bekanntester Animationsregisseur, genau hier die Kulisse für „Prinzessin Mononoke“ fand.

Indonesien: Bali und die Ordnung der Dinge

Auf Bali ist das Leben in ein sorgfältig austariertes Gleichgewicht gebracht, und jeder Mensch ist dafür mitverantwortlich. Rechts steht für das Göttliche, links für das Dämonische, und alles Menschliche pendelt irgendwo dazwischen. Die riesigen Ogoh-Ogoh aus Bambus und Papier, die jedes Jahr vor Nyepi durch die Straßen getragen und dann verbrannt werden, sind kein Spektakel für Kameras. Sie tilgen das Böse des vergangenen Jahres und bereiten Raum für einen sauberen Anfang.

Wer ein Tempelgelände betritt, trägt einen Sarong, nicht aus Höflichkeit gegenüber Fremden, sondern weil der Körper an heiligen Orten anders gekleidet sein muss als anderswo. Hinter jedem Ritual steckt ein Weltbild, das älter ist als der Tourismus auf der Insel und stabiler als jeder Wellness-Trend. Bali funktioniert nicht trotz seiner Spiritualität so gut als Reiseziel. Es funktioniert genau deswegen.

Vietnam: Ahnen, die nie wirklich gehen

Der Ahnenkult in Vietnam ist keine nostalgische Geste, er ist Gegenwart. Auf fast jedem Esstisch in privaten Häusern steht ein kleiner Schrein mit Fotos der Verstorbenen, Räucherstäbchen und frischen Früchten. An bestimmten Mondkalendertagen wird für die Toten gekocht, als säßen sie noch am Tisch. Im Tháng Cô H n, dem Geistermonat, gelten die Tore zur Unterwelt als geöffnet. Dann irren Seelen ohne Familie durch die Welt, und um sie zu besänftigen, werden Opfergaben auf die Straße gestellt, manchmal auch Papiergeld verbrannt. Reisende, die im Hochsommer durch Hanoi oder Ho-Chi-Minh-Stadt spazieren, sehen kleine Feuerchen auf den Bürgersteigen und verstehen erst auf den zweiten Blick, was da eigentlich passiert. In Vietnam ist Erinnerung keine Privatangelegenheit. Sie gehört allen.

Indien: Götter mit vielen Gesichtern

Indien hat mehr Götter als Tage im Jahr, und das ist keine Übertreibung. Kali, die vierarmige Göttin mit der Blutschale, gilt in Westbengalen als geliebte Mutter aller Dinge. Ganesha, der elefantenköpfige Glücksbringer, sitzt in Taxis, Arztpraxen und Börsenräumen. Naga, die Schlangenwesen, bewachen Quellen und Tempel und tauchen in Träumen auf, die man lieber ernst nimmt.

Im Norden Keralas gibt es Theyyam-Rituale, bei denen DarstellerInnen durch Kostüme, Trommelmusik und rituelle Gesänge in einen Zustand der Besessenheit geraten, in dem sie eine Gottheit verkörpern: von der Dorfgemeinschaft anerkannt, mit echten Bitten angerufen.

Wer durch Rajasthan fährt und in die alten Steppenburgen aufsteigt, findet Schreine, die täglich frisch bekränzt werden, obwohl seit Jahrhunderten keine Könige mehr darin wohnen. Indien hält Widersprüche aus, die anderswo Systeme sprengen würden. Vielleicht liegt es daran, dass hier niemand erwartet, dass alles in der Welt eine Erklärung braucht.

Weitere Inspirationen sowie Angebote für individuelle Asien-Reisen gibt es bei www.lotus-travel.com

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

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

Kleine Bausteine, große Wirkung

ERNÄHRUNG Warum Aminosäuren für die Gesundheit wichtig sind

VON LINA LÜTJE

IM NORDWESTEN – Muskelkraft erhalten, beweglich bleiben und sich geistig fit fühlen – all das hängt auch von einer ausreichenden Eiweißversorgung ab. Eine entscheidende Rolle spielen dabei die Aminosäuren. Sie sind die Bausteine der Proteine, die neben Kohlenhydraten und Fetten zu den wichtigsten Nährstoffen unseres Körpers gehören. Ohne Aminosäuren könnten zahlreiche lebenswichtige Prozesse nicht stattfinden. Doch was genau steckt eigentlich hinter diesen kleinen Bausteinen, und warum sind sie gerade im Alter so wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden?



Ob tierische oder pflanzliche Lebensmittel – eine abwechslungsreiche Ernährung liefert die Aminosäuren, die der Körper täglich benötigt. BILD: LINA LÜTJE VIA CHATGPT

Bausteine des Lebens

Im menschlichen Körper werden 20 verschiedene Aminosäuren benötigt, um Proteine aufzubauen. Diese sind wesentliche Bestandteile aller Körperzellen. Sie sorgen unter anderem für den Aufbau von Muskeln, Haut, Haaren und Bindegewebe. Darüber hinaus sind sie an der Bildung von Enzymen, Hormonen und Antikörpern beteiligt und unterstützen so zahlreiche Körperfunktionen.

Einige Aminosäuren kann der Körper selbst herstellen. Andere wiederum müssen regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden. Die sogenannten essenziellen Aminosäuren sind für den Menschen unverzichtbar. Hierzu gehören unter anderem Leucin, Lysin, Methionin, Tryptophan und Valin. Fehlen sie über längere Zeit, kann der Organismus wichtige Proteine nicht mehr ausreichend bilden.

Vielseitige Aufgaben

Aminosäuren leisten deutlich mehr als nur den Aufbau von Muskeln. Sie liefern Stickstoff für wichtige körpereigene Substanzen und dienen zudem als Ausgangsstoffe für Hormone, Botenstoffe und andere Moleküle. So entstehen beispielsweise Schilddrüsenhormone aus der Aminosäure Tyrosin.

Auch für das Nervensystem sind Aminosäuren von großer Bedeutung. Einige von ihnen wirken direkt als Botenstoffe oder werden für deren Herstellung benötigt. Dadurch ermöglichen sie die Kommunikation zwischen den Nervenzellen.

Bestimmte Aminosäuren wie Phenylalanin, Tyrosin, Tryptophan und Taurin spielen zudem eine wichtige Rolle im Gehirn. Sie können Einfluss auf Stimmung, Konzentration und emotionales Wohlbefinden nehmen.

Unterstützung für Muskeln, Gelenke und Herz

Mit zunehmendem Alter wird der Erhalt von Muskelmasse immer wichtiger. Die Aminosäuren tragen dazu bei, Muskeln aufzubauen und zu erhalten. Andere Vertreter wie Glycin, Arginin, Prolin oder Methionin fördern die Bildung von Kollagenfasern und unterstützen damit die Elastizität von Bindegewebe, Haut und Gelenken.

Auch das Herz-Kreislauf-System profitiert von einer ausreichenden Versorgung. Einige Aminosäuren können dazu beitragen, Blutgefäße zu entspannen und die Durchblutung zu verbessern. Dadurch unterstützen sie die natürliche Regulierung des Blutdrucks.

Darüber hinaus können Aminosäuren im Bedarfsfall zur Energiegewinnung herangezogen werden und somit einen Teil des täglichen Energiebedarfs decken.

Essenziell, semi-essenziell und körpereigen

Nicht alle Aminosäuren sind gleich. Während essenzielle Aminosäuren zwingend über die Nahrung aufgenommen werden müssen, kann der Körper sogenannte semi-essenzielle Aminosäuren normalerweise selbst herstellen. Dazu gehören beispielsweise Arginin, Cystein, Glutamin und Tyrosin.

In besonderen Lebenssituationen jedoch – etwa bei Krankheit, Stress oder einer unzureichenden Nährstoffversorgung – kann die körpereigene Produktion nicht ausreichen. Dann steigt der Bedarf, und eine zusätzliche Zufuhr über die Ernährung gewinnt an Bedeutung.

Wo stecken Aminosäuren drin?

Besonders hochwertige Proteinquellen sind tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier sowie Milch- und Milchprodukte. Sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren in ausreichender Menge und können vom Körper besonders gut verwertet werden.

Aber auch pflanzliche Lebensmittel liefern wertvolles Eiweiß. Dazu zählen Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen. Bohnen, Erbsen und Linsen enthalten beispielsweise beachtliche Mengen an Protein. Allerdings besitzen viele pflanzliche Lebensmittel nicht das vollständige Spektrum aller essenziellen Aminosäuren. Eine Ausnahme bildet Soja.

Wer sich überwiegend pflanzlich ernährt, kann dennoch problemlos alle wichtigen Aminosäuren aufnehmen. Entscheidend ist die richtige Kombination verschiedener Lebensmittel. Besonders günstig ist die Verbindung von Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten. Auch Kartoffeln, Nüsse und Samen ergänzen die Versorgung sinnvoll.

Mangel erkennen

Ein Mangel an essenziellen Aminosäuren kann sich auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen. Mögliche Anzeichen sind Appetitlosigkeit, Übelkeit, Müdigkeit, Schwäche, Schlafstörungen oder Stimmungstiefs. Ursache ist, dass der Körper wichtige Proteine, Hormone und Botenstoffe nicht mehr ausreichend herstellen kann.

Solche Beschwerden können jedoch viele verschiedene Ursachen haben. Wer länger unter entsprechenden Symptomen leidet, sollte ärztlichen Rat einholen.



Aminosäuren unterstützen viele wichtige Körperfunktionen und können dazu beitragen, Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter zu erhalten. BILD: KAROLIN BAITINGER/UNSPLASH

Sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig?

Für die meisten Menschen gilt: Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, benötigt in der Regel keine zusätzlichen Aminosäurepräparate. Eine eiweißreiche Ernährung mit einer guten Mischung aus tierischen oder geschickt kombinierten pflanzlichen Lebensmitteln reicht meist aus, um den Bedarf zu decken.

Aminosäuren mögen zwar unsichtbar sein, ihre Bedeutung für unsere Gesundheit ist jedoch enorm. Sie unterstützen Muskeln, Immunsystem, Gehirn und Stoffwechsel – und tragen damit dazu bei, auch im Alter fit und leistungsfähig zu bleiben.

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

Für alle, die Mode mit Humor mögen!



T-Shirt „Sabbel nich – Dat geiht!“
UNISEX - 22,00 €



„MOIN mit Kuh“ - Der Hoodie von
UNISEX - 49,00 €



T-Shirt „MOIN mit Kuh“ för Frolüü - 22,00 €

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

Nordwest SHOP

Pilzkrankheiten im Gemüsegarten

RATGEBER Krautfäule, Mehltau & Co. erkennen und wirksam bekämpfen

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Feucht-warme Witterung, eng stehende Pflanzen und schlechte Durchlüftung: Was Gemüsegärtnern Sorge bereitet, freut viele Pilzarten. Ob Kraut- und Braunfäule an Tomaten, Mehltau auf Zucchini oder Rost an Porree – die Liste der potenziellen Schadpilze ist lang. Gerade im naturnahen Garten, wo auf chemische Pflanzenschutzmittel bewusst verzichtet wird, ist Wissen die beste Waffe gegen Pilzkrankheiten. Denn durch gezielte Vorbeugung lässt sich ein Großteil der Befälle vermeiden.



Falscher Mehltau siedelt sich meist an Blattunterseiten an, während auf den Oberseiten gelbliche bis bräunliche Flecken zu entdecken sind. BILD: CANVA

Gefahr aus dem Boden

Die gefürchtete Kraut- und Braunfäule befällt Tomaten wie auch Kartoffeln. Besonders in niederschlagsreichen Frühsommern schlägt sie gnadenlos zu. Der Pilz überdauert im Boden und in alten Knollenresten. Schon im frühen Stadium zeigen sich dunkle Flecken an Stängeln und Blättern. Später folgen faulende Knollen oder matschige Früchte. Für Tomaten empfiehlt sich daher der Anbau unter einem luftigen Regendach, mit ausreichend Abstand zu Kartoffeln. Wichtig: niemals über die Blätter gießen. Kartoffeln wiederum sollten nur alle drei bis vier Jahre auf derselben Fläche angebaut werden. Eine Fruchtfolge mit Tagetes oder Grünkohl wirkt vorbeugend.

Kaum ein Hobbygärtner kennt ihn nicht: Mehltau. Während der Echte Mehltau bei warmem, trockenem Wetter zuschlägt und sich als weißlicher Belag auf den Blattoberseiten zeigt, liebt der Falsche Mehltau feuchte Bedingungen und besiedelt bevorzugt die Blattunterseiten. Auf den Oberseiten entstehen außerdem gelbliche bis bräunliche Flecken. Besonders gefährdet sind Zucchini, Gurken, Erbsen und Salate. Beide Formen rauben den Pflanzen Kraft und können bei starkem Befall zum kompletten Ernteausfall führen. Der wirksamste Schutz liegt in der Sortenwahl. Viele moderne Sorten, etwa bei Gurken oder Zucchini, bringen Resistenzen gegen beide Mehltauarten mit. Auch hilft es, früh morgens zu gießen, auf ausreichende Belüftung zu achten und Pflanzenstärkungsmittel wie Schachtelhalmbrühe einzusetzen.

Nicht nur ein Schönheitsfehler

Orangefarbene Pusteln auf den Blättern? Dann ist mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Rostpilz am Werk. Besonders häufig trifft es Zwiebelgewächse wie Porree, aber auch Mangold oder Salat sind anfällig. Der Pilz schwächt die Pflanzen erheblich, ohne sie direkt zu töten. Dennoch sollte gehandelt werden: Befallene Pflanzenteile sind zu entfernen und im Hausmüll zu vernichten. Fruchtwechsel, luftiger Stand und resistente Sorten können einen erneuten Befall verhindern. Auch Netzschwefel hat sich in der ökologischen Bekämpfung bewährt.

Viele Pilzkrankheiten lassen sich auf ungeeignete Kulturbedingungen zurückführen. Eine zu stickstoffreiche Düngung macht das Pflanzengewebe weich und anfällig. Zu dichte Pflanzabstände fördern Feuchtigkeitsstau, der Pilzsporen begünstigt. Deshalb ist der Standort entscheidend: sonnig, gut durchlüftet und nicht zu schattig. Auch das Bodenklima spielt mit. Auf schweren, wasserstauenden Böden etwa gedeiht die Krautfäule besonders gut – hier helfen Drainageschichten oder Humuszugabe.

Biologischer Pflanzenschutz

Kommt es doch einmal zu einem ernsten Befall, sind chemische Mittel nicht die erste Wahl. Schwefelpräparate gegen Mehltau gelten als vergleichsweise umweltverträglich, sollten jedoch nur mit Vorsicht verwendet werden. Kupfer, etwa im Bioanbau eingesetzt, schädigt Bodenorganismen und ist im Hobbygarten umstritten. Wichtig ist, vorbeugend zu handeln und Fehlanwendungen strikt zu vermeiden. Denn falscher Einsatz von Fungiziden gefährdet Nützlinge und kann das ökologische Gleichgewicht empfindlich stören.

Im Gewächshaus herrschen für viele Pilzkrankheiten ideale Bedingungen: hohe Luftfeuchtigkeit, geringe Luftbewegung und dichtes Pflanzenwachstum. Hier ist regelmäßiges Lüften essenziell, auch an kühleren Tagen. Tropf- oder Wurzelbewässerung hilft, die Blätter trocken zu halten. Wer Mischkulturen anlegt fördert nicht nur die Pflanzengesundheit, sondern macht es Schädlingen und Krankheitserregern schwerer.

Dies und Das

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

Ankauf von gebrauchten Brillen, Schuhe und Handtaschen, gerne alles anbieten. ☎ 0172/5866980

Ankauf von Sammlungen und Nachlässen, gerne alles anbieten. ☎ 0172/5866980

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

Achtung!
Zahle Höchstpreise 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

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

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

WENN NIEMAND MEHR DIE ABHÖRPRAKTIKEN DER NSA AUFDECKT, SIND UNSERE DATEN DANN WIEDER PRIVAT?
REPORTER OHNE GRENZEN E.V. - WWW.REPORTER-OHNE-GRENZEN.DE
SPENDENKONTO IBAN: DE26 1009 0000 5667 7770 80 - BIC: BEVODEBB
REPORTER OHNE GRENZEN FÜR INFORMATIONSFREIHEIT [20 JAHRE]

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 15.8.2026
Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!
Besuchen Sie unsere Terrassendachausstellung und unsere riesige Gartenhaus Ausstellung.
GARTEN KÖNIG
25% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!
(diese Modelle sind nicht mehr rabatttierfähig)
5x3m (BxT) inkl. Stegplatten 1849.-
5x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten 1949.-
6x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten 2149.-
6x4m (BxT) inkl. Stegplatten 2249.-
5x3m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 2849.-
5x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3299.-
6x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3549.-
6x4m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 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!



Blockhaus „Como" 1199.-
Gartenhaus der Woche
Breite 400 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2199.-* *UVP des Herstellers



1399.-
Blockhaus „Verona"
Breite 400 x Tiefe 400 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2799.-* *UVP des Herstellers



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



Blockhaus „Nizza" 1199.-
Breite 390 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2199.-* *UVP des Herstellers
In bernsteinfarben imprägniert 1499.-
In anthrazitfarben imprägniert 1599.-

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

Wasserwunder im eigenen Garten

GESTALTUNG Eine Oase der Ruhe und Nachhaltigkeit direkt hinterm Haus

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wasser im Garten ist eine Quelle der Entspannung, ein Spielplatz für die Sinne und ein Eckpfeiler ökologischer Gartenbewirtschaftung. Mit einer sorgfältigen Planung und dem richtigen Ansatz lässt sich Wasser auf vielfältige Weise in den Garten integrieren, um eine idyllische Atmosphäre zu schaffen, die nicht nur dem Menschen, sondern auch der Natur zugutekommt.

Ein Paradies aus Wasser erschaffen

Ob es der sanfte Klang plätschernden Wassers ist, das beruhigende Grün einer Teichlandschaft oder die erfrischende Kühle eines Schwimmteichs an einem heißen Sommertag – Wasser bereichert den Garten in unzähligen Formen. Dabei muss die Gestaltung mit Wasser nicht zwingend großflächig angelegt sein. Schon kleine Wasserspiele, wie ein dekorativer Springbrunnen oder ein bescheidener Zierteich, können eine große Wirkung entfalten.



Wasserspiele wirken beruhigend und sorgen für eine angenehme Atmosphäre. BILD: CANVA

Für größere Gärten bieten sich Naturpools oder ausgedehnte Teichlandschaften an, die durch Bachläufe und Wasserfälle ergänzt werden können. Diese Elemente verleihen dem Garten nicht nur eine visuelle Vielfalt, sondern schaffen auch Lebensräume für zahlreiche Tierarten.

So wird der Garten zu einer lebendigen Oase, die für die Nutzer Entspannung und Naturerlebnis miteinander verbindet.

Wassers nachhaltig nutzen

Die Integration von Wasser in den Garten bietet auch die Möglichkeit, nachhaltige Wassermanagement-Praktiken zu implementieren. Das Auffangen von Regenwasser in Zisternen oder dekorativen Wasserbecken ist zum Beispiel eine effiziente Methode, um Wasserressourcen zu schonen und den Garten auch in trockenen Zeiten zu bewässern.

Solche Systeme können ästhetisch in die Gartengestaltung eingebunden werden und bieten gleichzeitig einen praktischen Nutzen.

Gartenbrunnen und Wasserspiele sind nicht nur wegen ihres visuellen Reizes beliebt, sondern auch wegen der beruhigenden Wirkung des Wasserklangs. Von kleinen, stilvollen Springbrunnen bis hin zu modernen Kugelbrunnen – die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Ein Brunnen kann ein zentrales Highlight im Garten darstellen oder diskret in eine Ecke integriert werden, um dort für eine überraschende Entdeckung zu sorgen.

Ein Ort für Flora und Fauna

Neben der ästhetischen und entspannenden Wirkung spielen Gartenteiche und Wassergefäße eine wichtige Rolle als Habitat für Pflanzen und Tiere. Ein kleiner Teich kann zum Zuhause für Fische, Frösche und andere Wasserlebewesen werden, während Vogeltränken und kleine Wasserspiele Vögeln und Insekten bei der Suche nach Trinkwasser helfen. Diese Interaktion mit der Tierwelt fügt dem Garten eine weitere Ebene der Freude und des Entdeckens hinzu.

Nicht jeder verfügt über einen großen Garten, doch auch auf Balkonen oder Terrassen lässt sich das Element Wasser wirkungsvoll einsetzen. Miniteiche, Wassergefäße oder sogar kleine Brunnen können auch bei wenig Platz für eine beruhigende Atmosphäre sorgen. Diese Elemente bieten nicht nur optische Highlights, sondern können auch auf kleinem Raum eine erfrischende Ruheoase schaffen. Die Integration von Wasserelementen in den Garten bietet unendliche Gestaltungsmöglichkeiten.



Leberkäs und eine Portion Mord

KINO „Steckerlfischfiasko“ startet am 13. August – Vorpremiere am Mittwoch um 20.15 Uhr in Aurich und Wilhelmshaven

IM NORDWESTEN/ZA – Es ist wieder so weit: Mit „Steckerlfischfiasko“ kommt der inzwischen zehnte Film der bekannten Eberhofer-Krimireihe nach den Romanen von Rita Falk ins Kino. Die am Donnerstag, dem 13. August auch im Nordwesten anlaufende bayerische Komödie greift ihre alt bewährten Muster auf. Wer es nicht erwarten kann, hat Glück: Auf Anfrage findet im UCI Kino Wilhelmshaven sowie Kino Aurich bereits am kommenden Mittwoch, 12. August, um 20.15 Uhr eine Vorpremiere statt. Regie führte erneut Ed Herzog, der gemeinsam mit Stefan Betz auch das Drehbuch schrieb.



Lisa Maria Potthoff und Sebastian Bezzel in „Steckerlfischfiasko“. BILD: CONSTANTIN

Clans, Golfer, Konflikte: Viele Verdächtige

Diesmal dreht sich in der Krimi-Komödie alles um einen rätselhaften Todesfall im Wellnessbereich eines Golfclubs. Dorfpolizist Franz Eberhofer (Sebastian Bezzel) und sein Freund Rudi Birkenberger (Simon Schwarz) nehmen die Ermittlungen auf, als der örtliche „Steckerlfischkönig“ tot aufgefunden wird. Verdächtige gibt es genug: Zwischen rivalisierenden Volksfestclans und Golfspielern geraten die Ermittler in ein Netz aus Tradition, Fortschritt und familiären Konflikten.

Der Kriminalfall ist nicht das Einzige, was Franz auf Trab hält! Während Susi (Lisa Maria Potthoff) als Bürgermeisterin kandidiert und damit im Dorf für Wirbel sorgt, müssen Franz und seine Familie den Alltag auf dem Hof und die Eigenheiten von Sohn Paul bewältigen. Die Oma ist zur Kur und Haushaltshilfe Julika springt ein – das Chaos scheint perfekt.

Eberhofer-Stärken mit pointenreichem Dreh

„Steckerlfischfiasko“ wird laut Constantin Verleih als eine vergnüglich-warmherzige Kriminalkomödie beschrieben, die die bekannten Stärken der Eberhofer-Reihe mit einem pointenreichen Drehbuch fortführt. Autorin Rita Falk selbst bezeichnet das Drehbuch allerdings gegenüber dem Spiegel als „unglaublich platt, trashig, stellenweise sogar ordinär“.

Wer sich selbst ein Urteil bilden möchte, kann sich auf das bekannte Ensemble um Sebastian Bezzel, Simon Schwarz, Enzi Fuchs und Eisi Gulp freuen. Neu dabei sind Lara Mandoki, Ruby O. Fee und Milan Peschel. Auch diesmal setzen die Filmemacher wieder auf jede Menge bayerisches Flair und kurioses Dorfleben zwischen XXL-Leberkässemmel und Kreisverkehr.

Gedreht wurde passenderweise im „echten Niederkaltenkirchen“ – dem niederbayerischen Frontenhausen.

Vorpremiere: Mittwoch um 20.15 Uhr

Ab kommenden Donnerstag heißt es also wieder: Vorhang auf für Franz, Susi & Co. – und vielleicht auch für einen Abstecher ins filmische Niederbayern. Freigegeben ist die bitter-süße Krimikomödie ab zwölf Jahren, jüngere Kinofans ab sechs dürfen in Begleitung von Erziehungsberechtigten mitfiebern.

Post nach Feucht, Faulebutter, Frankenstein oder Fettehenne?

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

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Handwerkliche Arbeiten

DachsanierungsTeam
Dachdecker hat Termine frei!
Dachcheck inkl. Regenrinnenreinigung für nur **39,90 €**.
Reparaturen aller Art an Steil- und Flachdächern zur sofortiger Ausführung möglich.
Erreichbar unter ☎ 0152-04171936
info@dachsanierungsteam.de
www.dachsanierungsteam.de

Flohmärkte

Privater Flohmarkt am 8./9. 8. 2026 jeweils von 11 bis 15 Uhr. Steinhauser Str. 51, 26354 Bockhorn. ☎ 0176-24655979.

Dienstleistungen

A&H Entrümpelung, Entsorgung ☎ 0173/9025808

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

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 +++

GEMEINSAM FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG
sos-kinderdoerfer.de/csr
SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT
2024/1

Dachdecker aus der Region hat Kapazitäten frei, kostenl. Beratung vor Ort, 30% Neukundenrabatt. ☎ 01521-4098509.

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061

Maler frei. ☎ 0151/45171717

„Bei einem Zweifel ist Überholen keine Option“

MOBILITÄT Dekra-Unfallforschung warnt vor unterschätzten Risiken

IM NORDWESTEN/PM – Die Unfallforscher von Dekra warnen vor leichtfertigen Überholmanövern auf Landstraßen. „Oft wird zum Überholen angesetzt, ohne die Verkehrssituation ausreichend zu prüfen. Wenn man dabei die Lage falsch einschätzt, sind die Folgen bei Gegenverkehr oft besonders schwer“, erklärt Luis Ancona aus der Dekra-Unfallforschung. „Überholmanöver sind eine der kritischsten Fahrsituationen überhaupt. Beim geringsten Zweifel ist Überholen deshalb keine Option.“



Überholmanöver zählen zu den kritischsten Fahrsituationen überhaupt. BILD: DEKRA

Im Jahr 2024 wurde laut amtlicher Statistik bei knapp 11.700 Unfällen mit Personenschaden in Deutschland Fehlverhalten beim Überholen festgestellt, in 212 Fällen bei Unfällen mit tödlichem Ausgang. „Überholunfälle sind häufig das Ergebnis von Fehleinschätzungen“, so der Unfallforscher. „Oftmals wird ohne ausreichende Sicherheitsreserven zum Überholen angesetzt. Schätzt man Geschwindigkeiten, Abstand oder den Gegenverkehr falsch ein, ist das Risiko hoch, bei einem Unfall schwer verletzt oder getötet zu werden.“

Vor allem Strecken mit vielen Kurven, Kuppen, Senken und Einmündungen bergen Gefahren. An diesen „blinden Stellen“ können sich entgegenkommende Fahrzeuge verbergen, und oft sind sie näher als erwartet. Leicht wird auch ein Feldweg übersehen, aus dem ein Traktor oder Radfahrende auf die Straße einbiegen oder sie kreuzen können.

Gegenverkehr nicht gefährden

Für das Überholen gelten laut Straßenverkehrs-Ordnung klare Regeln: Es ist nur dann erlaubt, wenn der Überholweg vollständig einsehbar ist. Beim gesamten Überholmanöver muss jede Behinderung oder Gefährdung des Gegenverkehrs ausgeschlossen sein. Das bedeutet: Bei unklarer Verkehrslage ist das Überholen strikt verboten. Somit muss ein Überholvorgang sofort abgebrochen werden, wenn Gegenverkehr auftaucht. Auch „Kolonnenspringen“ ist nicht erlaubt, wenn vorn keine größere Lücke zum Einscheren erkennbar ist.

Viele unterschätzen zudem die benötigte Überholstrecke. Zum einen sind sowohl das Tempolimit als auch die vorgeschriebenen Sicherheitsabstände einzuhalten. „Weil sich der Gegenverkehr genauso schnell nähern kann, muss außerdem die übersehbare Strecke auch dafür ausreichen. Gerade bei kleinen Geschwindigkeitsdifferenzen zum Vorausfahrenden verlängert sich der Überholweg erheblich“, sagt der Unfallforscher. Zeichnet sich beim Ausscheren ab, dass die verfügbare Strecke oder die Geschwindigkeit nicht ausreicht, muss der Vorgang konsequent und frühzeitig abgebrochen werden.

„Häufige Überholmanöver machen die Fahrsituation anspruchsvoller und schaffen Risiken für sich selbst und andere. Im Übrigen bringt dies in der Regel aber keinen nennenswerten Zeitgewinn, insbesondere bei hohem Verkehrsaufkommen. Meist geht es allenfalls um wenige Minuten, die das Risiko einfach nicht wert sind“, meint Ancona. „Und oft wartet hinter ein paar Kurven schon das nächste Hindernis.“

Nachfolgenden Verkehr im Blick behalten

Zu den häufigsten Fehlern bei Überholunfällen gehört auch, nicht auf den nachfolgenden Verkehr zu achten. „Wer überholen will, muss zuerst überprüfen, ob ein nachfolgendes Fahrzeug schon zum Überholen angesetzt hat“, sagt Ancona. Außerdem ist vor dem Aus- und Einscheren rechtzeitig und deutlich zu blinken. Das überholte Fahrzeug darf keinesfalls „geschnitten“ werden. Zusammengefasst kommt es beim Überholen immer darauf an, umsichtig und überlegt zu handeln.

Die wichtigsten Punkte aus Sicht der DEKRA Unfallforschung:

– Ist die Strecke vollständig einsehbar und frei von Gegenverkehr?
– Reicht die verfügbare Strecke zum Überholen aus?
– Kann mein Fahrzeug schnell genug beschleunigen?
– Hat schon ein nachfolgendes Fahrzeug zum Überholen angesetzt?
– Habe ich den Blinker rechtzeitig gesetzt?
– Kann ich den Überholvorgang jederzeit sicher abbrechen, falls sich die Verkehrslage ändert?

Unfallforscher Ancona fordert Autofahrerinnen und Autofahrer dazu auf, beim Überholen verantwortungsbewusst zu agieren und sich die Gefahren für sich und andere klarzumachen. „Fragen Sie sich vor jedem Überholmanöver: Ist Überholen wirklich nötig? Lohnt es sich wirklich? Bin ich gestresst, gereizt oder übermüdet? Oft entschärft es die Situation, wenn man sich kurz zurücknimmt und die Absicht überdenkt.“



Nordwest SHOP

Mit Oskar endlich wieder den Fernseher verstehen!



Tragbarer TV Sprachverstärker Oskar

Nur 269,00 €

Ihre Vorteile auf einen Blick:

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

Einfach einscannen und mehr erfahren!

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

Sicher im Sattel durch den Straßenverkehr

MOBILITÄT ADAC gibt Tipps für einen sicheren Ausritt

IM NORDWESTEN/PM – Ob beim Ausreiten oder auf dem Weg zur Koppel – fast jeder Reiter und sein Pferd kommen über kurz oder lang mit dem Straßenverkehr in Kontakt. Als Fluchttiere reagieren Pferde auf unbekannte und laute Geräusche sowie auf schnelle Bewegungen oft schreckhaft. Deshalb ist es wichtig, dass Reiter ihre Tiere an die Straßensituation gewöhnen. Auch andere Verkehrsteilnehmer sollten ihr Verhalten anpassen, wenn sie Pferden begegnen.

Der ADAC Hessen-Thüringen erklärt, worauf Reiter sowie Auto-, Motorrad- und auch Radfahrer achten sollten.

Sicherheit im Straßenverkehr

Nach der Straßenverkehrsordnung (StVO) unterliegen Reiter den gleichen Regelungen wie andere Verkehrsteilnehmer. „Das betrifft nicht nur das Rechtsfahrgebot oder das Befolgen von allgemeinen Verkehrsregeln, wie ‘rechts vor links‘, sondern auch das Halten an einer roten Ampel und das Einhalten von Einbahnstraßenregelungen“, erklärt Maike Willeitner, Sprecherin des ADAC Hessen-Thüringen. Spezielle Verkehrsschilder regeln an bestimmten Straßen und Wegen zudem die Nutzung durch Pferd und Reiter. Fuß- und Fahrradwege dürfen nicht genutzt werden, außer sie sind explizit hierfür freigegeben.



Auch Reiter müssen sich an die Vorgaben der Straßenverkehrsordnung halten.

BILD: QUELLE: STEVE BAUERSCHMIDT/ADAC HESSEN-THÜRINGEN E.V.

Für die Teilnahme am Straßenverkehr gilt allgemein, dass Tiere den Verkehr nicht gefährden dürfen. Dies bedeutet für Reiterinnen und Reiter, dass sie im Umgang mit den Tieren entsprechend geschult sein sollten und über ausreichend Erfahrung, Geschicklichkeit und Kraft verfügen, um ein Pferd kontrollieren zu können. Eine allgemeine Prüfung, vergleichbar mit der Führerscheinprüfung, gibt es im Reitsport nicht. Um die Sicherheit für sich selbst und das Tier zu erhöhen, sollten Reiter ihr Pferd auf die verschiedenen Reize im Straßenverkehr vorbereiten.

Zusätzlich zu dem richtigen Training erhöht die passende Ausrüstung die Sicherheit im Straßenverkehr. Laut StVO müssen Pferd und Reiter bei Dunkelheit und Dämmerung ausreichend sichtbar sein. Mithilfe reflektierender Westen oder Leuchtbänder können Reiter dafür sorgen, schon von Weitem gut gesehen zu werden. Für Pferde eignen sich Leuchtgamaschen oder reflektierende Reitdecken.

Gegenseitige Rücksichtnahme

Ob Auto, Motorrad oder Fahrrad – wer ein Pferd überholt, muss einen seitlichen Sicherheitsabstand von ca. 2 Metern einhalten. Das gilt nicht nur, wenn der Reiter auf dem Pferd sitzt, sondern auch, wenn das Pferd geführt wird. „In der Nähe von Pferden sollten motorisierte Verkehrsteilnehmer rasante Beschleunigungs- oder Bremsmanöver unterlassen. Nach dem Überholvorgang sollte ausreichend Abstand eingehalten werden, bevor das Fahrzeug wieder einschert“, rät Maike Willeitner.

Eine vorausschauende Fahrweise ist dabei besonders wichtig. Können Reiter und Pferd aufgrund des Gegenverkehrs oder unübersichtlicher Kurven nicht überholt werden, muss genügend Sicherheitsabstand zum Reiter eingehalten werden. Nähert sich ein Fahrzeug von hinten zu schnell oder nah an, kann das zu Fluchtverhalten bei Pferden führen. Eine solche Situation kann für alle Verkehrsteilnehmer gefährlich werden.

Hupen sowie häufiges Klingeln sollte vermieden werden, da plötzliche Geräusche die Tiere erschrecken können. Radfahrer oder Fußgänger, die mit Hunden unterwegs sind, sollten diese bei Begegnungen zu sich heranrufen und an die Leine nehmen, damit diese die Pferde nicht aufschrecken.

Vorsicht bei freilaufenden Pferden

Ist ein Pferd allein auf der Fahrbahn oder neben der Straße unterwegs, sollten sich andere Verkehrsteilnehmer besonders defensiv verhalten. In manchen Fällen kann es notwendig sein im Schritttempo die Stelle zu passieren oder ganz stehen zu bleiben, um Unfälle zu vermeiden. Zudem muss immer mit unvorhergesehenen Reaktionen der Tiere gerechnet werden, da sich diese in einer Ausnahmesituation befinden. Freilaufende Pferde müssen direkt der Polizei gemeldet werden.

Der Mist muss weg

Bleiben beim Ausritt Hinterlassenschaften der vierbeinigen Begleiter auf der Straße liegen, müssen diese nach dem Ausritt entfernt werden. Das gilt nicht nur für die Fahrbahn selbst, sondern auch für danebenliegende Grün- oder Randstreifen. Auf Wald- oder Feldwegen müssen Pferdeäpfel hingegen nicht zwingend aufgesammelt werden. Allerdings gilt hier das Prinzip der gegenseitigen Rücksichtnahme. Wege müssen für alle Verkehrsteilnehmer ohne größere Beeinträchtigungen passierbar bleiben.



Für einen sicheren Ausritt müssen alle Verkehrsteilnehmer aufeinander Rücksicht nehmen.

BILD: BAUERSCHMIDT/ADAC HESSEN-THÜR.

