FACHGERECHTE PFLASTER-ARBEITEN RUND UMS HAUS



SteinDesign



25% RABATT

Auf alle Leistungen!*

Nur vom 22.08. – 29.08.2026

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 33 | 22.08.2026

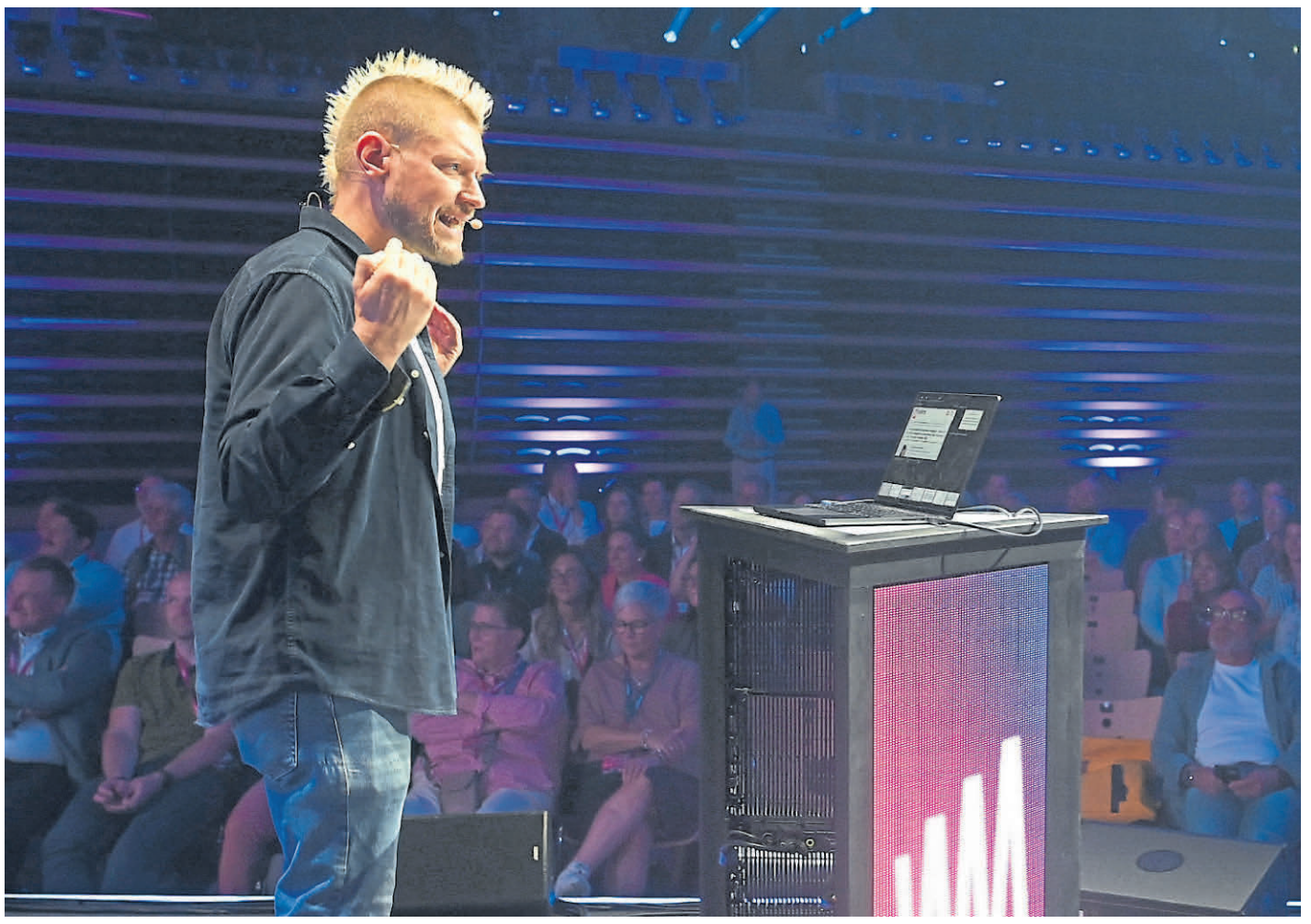
Friesländer Bote

Partner vom Nordwest SONNTAGSBLATT

Letzte Chance für Tickets in die Zukunft

FESTIVAL Beim Zukunftsfestival GROWMORROW 2026 diskutieren prominente Gäste und Fachleute über Zukunftsfragen am 26. und 27. August 2026 in Oldenburg

VON ANDREAS UNTERBERG



Wird auch in diesem Jahr wieder bei GROWMORROW dabei sein: Digitalexperte Sascha Lobo BILD: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/ARCHIV

OLDENBURG – Wie verändert Künstliche Intelligenz die Arbeitswelt? Welche Chancen bieten Digitalisierung und neue Technologien für Unternehmen? Und wie lassen sich Nachhaltigkeit, Innovation und gesellschaftlicher Wandel miteinander verbinden? Mit diesen und weiteren Zukunftsfragen beschäftigt sich das GROWMORROW Zukunftsfestival, das am Mittwoch und Donnerstag, 26. und 27. August 2026, in Oldenburg stattfindet.

Veranstaltungsort ist die Große EWE-Arena an der Maastrichter Straße 1. An beiden Tagen beginnt das Programm um 10 Uhr, Einlass ist bereits ab 8.30 Uhr. Das reguläre Programm endet jeweils um 18 Uhr. Am Mittwoch schließt sich von 18 bis 20 Uhr ein Afterwork an.

Oldenburg ist seit 2024 der Heimathafen des Festivals. Die Veranstalter verstehen GROWMORROW dabei weniger als klassisches Fachsymposium, sondern als Mischung aus Konferenz und Festival. Keynotes, Vorträge und Panels sollen durch Möglichkeiten zum persönlichen Austausch und Networking ergänzt werden.

KI, Digitalisierung und Nachhaltigkeit im Mittelpunkt

Inhaltlich reicht das Spektrum von Künstlicher Intelligenz und Digitalisierung über New Work und digitales Marketing bis hin zu Nachhaltigkeit, Energie, Gesundheit, Bildung und Mobilität. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, welche Auswirkungen technologische Entwicklungen auf Wirtschaft, Arbeitswelt und Gesellschaft haben.

Das Programm soll nach Angaben der Veranstalter fortlaufend aktualisiert werden. Änderungen bei Agenda und Besetzung sind daher weiterhin möglich.

Sascha Lobo und Richard David Precht angekündigt

Für die diesjährige Ausgabe haben die Veranstalter eine Reihe bekannter Gäste angekündigt. Dazu gehört der Autor und Digitalexperte Sascha Lobo, der sich seit vielen Jahren mit den gesellschaftlichen Folgen der Digitalisierung beschäftigt.

Ebenfalls auf der Rednerliste stehen der Schriftsteller und Philosoph Richard David Precht, Musiker und Extremsportler Joey Kelly sowie Tech-Managerin und Autorin Annahita Esmailzadeh. Mit dem früheren Bundestagsabgeordneten Wolfgang Bosbach und Niedersachsens Ministerpräsidenten Olaf Lies sind zudem politische Stimmen vertreten. Weitere angekündigte Gäste sind unter anderem Wirtschaftsphilosoph Anders Indset, Journalistin und Moderatorin Nena Brockhaus, Unterhaltungskünstler Konrad Stöckel und Digitalisierungsexperte Julian Yogeshwar. Die Main Stage soll von Amelie Marie Weber moderiert werden. Darüber hinaus sind Fachleute aus Unternehmen, Wissenschaft, Start-ups, Medizin, Medien und Beratung angekündigt.

Mehr als 1.500 Besucher erwartet

Tickets gibt es HIER. Bitte scannen!

Das Festival richtet sich unter anderem an Unternehmer, Entscheider, Fach- und Führungskräfte, Gründer, Akademiker und Studierende. Neben den Vorträgen soll vor allem der Austausch zwischen den Teilnehmern eine wichtige Rolle spielen.

Unternehmen bietet das Festival nach Angaben der Veranstalter zugleich eine Plattform, um sich zu präsentieren und neue Kontakte zu knüpfen. Für die Veranstaltung in Oldenburg werden mehr als 1.500 Besucher erwartet.

Eigenes Angebot für junge Menschen

Mit Growmorrow Young gehört auch ein speziell auf Nachwuchskräfte ausgerichtetes Format zum Festival. Es richtet sich an Schüler, Auszubildende und Studierende im Alter von 16 bis 25 Jahren.

Damit sollen junge Menschen nicht nur Einblicke in aktuelle Zukunftsthemen erhalten, sondern auch mit Fachleuten, Unternehmen und anderen Teilnehmern in Kontakt kommen. Growmorrow will auf diese Weise unterschiedliche Generationen zusammenbringen und den Austausch darüber fördern, wie technologische und gesellschaftliche Veränderungen künftig gestaltet werden können.

Weitere Informationen unter www.growmorrow.de



Der Preis für Innovative Ausbildung (PIA) der Nordwest Mediengruppe wird auch in diesem Jahr wieder im Rahmen des GROWMORROW-Zukunftsfestivals vergeben. BILD: TORSTEN VON REEKEN/ARCHIV













Torffrei gärtnern, aber richtig

RATGEBER So übersteht der Garten auch lange Trockenphasen

IM NORDWESTEN/DJD – Unsere Sommer werden tendenziell heißer und trockener. Langanhaltende Phasen ohne nennenswerte Niederschläge, bisweilen bis spät in den Herbst hinein, setzen den Pflanzen in der Natur, auf der heimischen Terrasse oder dem Balkon sichtbar zu. Doch mit den richtigen Tipps können Freizeitgärtnerinnen und Freizeitgärtner die Basis dafür schaffen, dass das Grün auch anhaltende Dürreperioden gut übersteht. Insbesondere bei den immer beliebteren torffreien Erden sind einige Dinge zu beachten.



Wichtig bei torffreien Erden ist ein regelmäßiges Gießen. Staunässe sollte aber vermieden werden. BILD: DJD/FNR

Praktische Tipps für Dürreperioden

Torffreie Erden tragen zum Schutz und Erhalt natürlicher Moorgebiete bei und sind daher für viele mittlerweile die erste Wahl. Die Produkte sind unkompliziert in der Handhabung und eignen sich für viele Pflanzvorhaben – vorausgesetzt, sie werden passend zur jeweiligen Pflanzenart ausgewählt und korrekt angewendet. So unterscheiden sich die torffreien Substrate je nach Zusammensetzung in ihren Eigenschaften bezüglich Wasser- und Nährstoffspeicherung. Wichtige Praxistipps insbesondere bei anhaltender Trockenheit lauten daher: Regelmäßig die Feuchtigkeit im Pflanzkübel oder Balkonkasten prüfen, häufiger und in kleineren Mengen gießen, Staunässe vermeiden sowie auf eine ausreichende Nährstoffversorgung achten. Für längere Abwesenheiten, etwa während eines Urlaubs, sollte man rechtzeitig die Wasserversorgung organisieren. Das geht zum Beispiel mit Wasserspeichergefäßen, einer einfachen Bewässerungsautomatik oder der Unterstützung durch Nachbarinnen und Nachbarn.

Worauf beim Kauf torffreier Substrate zu achten ist

Wer bewusst torffreie Substrate als umweltbewusste Alternative nutzen möchte, sollte zudem beim Einkauf genau hinsehen. So können Erden, die als „torfarm“ oder „torfreduziert“ deklariert sind, immer noch bis zu 70 Prozent Torf enthalten. Auf Nummer sicher geht man mit Kennzeichnungen wie „torffrei“ oder „ohne Torf“. Ist die Beschreibung auf der Verpackung nicht eindeutig, hilft ein Blick auf die Angaben zu den Inhaltsstoffen. Für alle, die mehr über das Gärtnern mit torffreien Substraten erfahren möchten, stellt die Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe unter www.torffrei.info/teamtorffrei nützliche Inhalte von praktischen Tipps über einen Überblick zu torffreien Produkten bis hin zu Daten und Fakten rund um das klimaschonende Gärtnern bereit.



Gärtnern ohne Torf, aber richtig: Wer einige Tipps bei der Anwendung beachtet, kann torffreie Erden für viele Pflanzvorhaben verwenden. BILD: FNR/DARIO RONGE

Medizin ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die beste Medizin der Welt: **Schlaf!**

Doch was, wenn er fehlt?

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen[1]. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.



„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



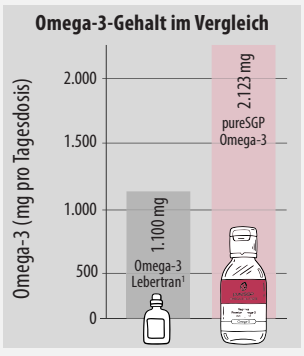
www.baldriparan.de



[1]bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Bildmaterial KI-generiert • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Omega-3: Auf Dosierung und Reinheit kommt es an

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei*, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion** und Sehkraft** bei. Da der Körper sie nur begrenzt selbst bildet, ist eine regelmäßige Zufuhr relevant.
Heute konsumieren wir oft zu viel Omega-6 (z. B. Küchenöle) und zu wenig Omega-3 (z. B. Seefisch). Moderne Präparate liefern EPA/DHA



ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100 % pflanzlich. Wichtig sind hohe Dosierung und geprüfte Reinheit: Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (Labor-Frischecheck), desto frischer.
Auch die Darreichungsform spielt im Alltag eine Rolle: Als Öl ist Omega-3 besonders unkompliziert integrierbar. Die tägliche Einnahme ist angenehm und vielseitig, z. B. pur, in Smoothies, Säften oder als Salat-Dressing.
pureSGP Omega-3 Öl FORTE (neu, Apotheke) kombiniert Mikroalgen-Omega-3 mit Olivenöl und Vitamin D3 – hochdosiert mit >2.100 mg Omega-3 und hochrein mit einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3 beim Algenöl. Experten empfehlen einen Wert unter 10.

NEU

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



www.puresgp.de

*EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA+DHA/Tag). • **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). • ¹Marktführer Omega-3 Lebertran

Sichere Wege zum Schulstart

MOBILITÄT Damit der Schulweg für Erstklässler nicht zur Herausforderung wird, gibt der AvD praktische Hinweise



Eltern sollten Verkehrssicherheit mit Erstklässlern einüben. BILD: KI-GENERIERTER INHALT

IM NORDWESTEN/AVD – Die Sommerferien in Niedersachsen sind vorbei und das neue Schuljahr ist gestartet. Besonders aufregend ist diese Zeit für die Erstklässler – und deren Eltern – mit den ersten Schulwochen. Damit der Schulweg nicht zur Herausforderung wird, gibt der Automobilclub von Deutschland (AvD) Tipps zur Verkehrssicherheit.

Die Statistiken verzeichnen einen deutlich höheren Anteil an Verkehrsunfällen von 6- bis 14-Jährigen in den Zeiten des Schulbeginns. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes ereigneten sich im Jahr 2024 in der Zeit von 7 bis 8 Uhr 13 Prozent aller Verkehrsunfälle mit Kindern. Das ist die Zeit des morgendlichen Schulwegs. Eltern sollten beachten, dass den Jüngsten noch die Kompetenzen zur Einschätzung von Geschwindigkeit, Entfernungen und komplexen Verkehrssituationen fehlt.

Routinen bei der Schulwegbewältigung müssen sich erst herausbilden. Die ab der ersten Klasse beständige, aktive Teilnahme am Straßenverkehr muss besonders in den ersten Wochen eingeübt werden. Der AvD empfiehlt deshalb Eltern, den Schulweg zunächst zusammen mit den Kindern, später dann eigenständig zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen. Die Wege sollten schon vor dem Schulstart abgegangen werden. Da Grundschulen oft im Wohnumfeld liegen, wird so der Orientierungssinn und die körperliche Fitness der Kinder gestärkt. Wie Straßen und Kreuzungen überquert werden, Gefahrstellen und sonstige Besonderheiten der Route zu bewältigen sind, ist aufzuzeigen und zu trainieren. Der kürzeste Weg muss dabei nicht immer der sicherste sein.

Seit einigen Jahren bemühen sich viele Schulen mit Unterstützung von Eltern und Kommunen um den sicheren Gang zur Schule. So können nach der erwähnten Eingewöhnungszeit Grundschüler in Gruppen und gemeinsam mit Erwachsenen eine feste Route mit verbindlichen Abholzeiten laufen. Diese Form des Schulwegs wird als „Laufbus“, „Pedibus“, „Walkingbus“ oder „Schulbus auf Füßen“ bezeichnet. Auch hier geht es um die Einübung von sicherem Verhalten im Straßenverkehr. Eltern sollten bei ihrer Grundschule erfragen, ob eine solche Schulwegbegleitung angeboten wird. Zudem bieten viele Schulen sogenannte Schulwegpläne an, in denen die kritischen Stellen gekennzeichnet sind.

Durch solche Aktionen werden auch die Bring- und Abholstaus mit dem Auto vor den Schulen vermieden. Diese „Elterntaxis“ führen nicht selten zu Verkehrsgefährdungen, wenn sich Autos und Fußgänger vor den Schuleingängen unkoordiniert begegnen. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) empfiehlt deshalb Kommunen, Bring- und Hol-Zonen im unmittelbaren Umfeld von Schulen einzurichten. Allerdings muss klar sein, dass diese Maßnahmen kein Ersatz für sichere Schulwege sind. Sie können lediglich ein Bestandteil eines breiteren Mobilitätskonzepts sein.

Sicher mit dem Fahrrad

Die Deutsche Verkehrswacht fördert bundesweit die Fahrrad-Ausbildung. Eltern sollten wissen, dass Kinder erst im Alter von 9 oder 10 Jahren über viele Fähigkeiten verfügen, die es erlauben, mit dem Fahrrad am Straßenverkehr teilzunehmen. Erst dann sind die körperlichen und geistigen Entwicklungen so weit abgeschlossen, dass ein Rad vollends beherrscht werden kann. Die dann noch nötige Erfahrung, besonders bei Mehrfachanforderungen vermittelt die Radfahrausbildung im 3. und 4. Schuljahr.

Nach der Straßenverkehrs-Ordnung (StVO) müssen Kinder bis acht Jahre auf dem Gehweg radeln. Ein Elternteil darf dort auf dem Rad mitfahren. Bis zum 10. Lebensjahr ist die Radnutzung auf dem Trottoir noch erlaubt. Eltern müssen in dem Fall aber auf der Straße fahren. Der AvD empfiehlt beim Radfahren immer einen Helm zu tragen, Erwachsene sollten ihren Kindern dabei ein Vorbild sein. Rechtlich ist das Tragen nicht verpflichtend vorgesehen, aber der Sicherheitsgewinn ist nachgewiesen. Auch das Rad selbst sollte mit funktionierender Licht- und Bremsanlage sowie zusätzlichen Reflektoren versehen sein. Spätestens im Herbst ist helle Kleidung wegen der früher einsetzenden Dämmerung sinnvoll.

...das freundliche Autohaus
W. Janßen
Inh. Kai Janßen
DACIA
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

Ostmann
SALE
NOCHMAL WEITER REDUZIERT
BIS ZU 70 % RABATT
Auf Dekoartikel, Einzelstücke, Außenkeramik und jetzt auch auf Gartenmöbel und Ausstellungsstücke!
AKTION 6 für 10.– Sommerheide winterhart, verschied. Farben, 10,5 cm Topf. Stück 1.99
AKTION Stück 9.99 7.99 Stauden Anemone XL winterhart, 19 cm Topf.
AKTION 6 für 10.– Mini-Alpenveilchen verschied. Farben, aus eigener Gärtnerei, 10,5 cm Topf. Stück 2.49 1.99
AKTION Stück 5.99 4.99 XL Kugel-Chrysanthemen 40–45 cm Ø.
AKTION 3 für 6.– Chrysanthemen ‚Garden Mums‘, verschied. Farben, winterhart, 13 cm Topf. Stück 2.49
AKTION 30 % Rabatt Auf alle Gartenrosen
SEIDEN Atelier
NEUERÖFFNUNG SEIDENBLUMEN-ATELIER
15 % Rabatt auf alle Kunstpflanzen
nur in Oldenburg
Ostmann BONUS 3+1 GRATIS
Herbstzauber-Stauden Stück 2.99
© Blumen Ostmann GmbH, Fotos: Intratuin | Sonntags nur Verkauf von Blumen und Pflanzen in kleinen Mengen! Gültig vom 22.08. bis 02.09.26
MO–SA 9–18:30 UHR SONNTAGS GEÖFFNET
VISBEK SA 9–14 Uhr Ahlhorner Str. 25 – 29
WILDESHAUSEN SO 14–17 Uhr Westring 1
VECHTA SO 14–17 Uhr Oldenburger Str. 122
STUHR SO 10–13 Uhr Varreler Landstr. 31
BAD ZWISCHENAHN SO 11–17 Uhr Mühlenstr. 5–7
OLDENBURG SO 14–17 Uhr Oldeweg 4
EMDEN SO 14–17 Uhr Württemberger Str. 12
MELDE DICH ZUM NEWSLETTER AN!

Futuristische Architektur und spirituelle Orte

REISE Astana erleben: Top-5-Sehenswürdigkeiten in der jungen Hauptstadt Kasachstans

ASTANA/PR – Beim Anflug auf Astana erscheint plötzlich in der weiten Steppenlandschaft Kasachstans wie aus dem Nichts eine futuristische Skyline. Nicht wenige, die das erste Mal die Stadt besuchen, dürften sich die Augen reiben und kurz zweifeln, ob dieses utopisch anmutende Bild real oder eine Fata Morgana ist. Dabei ist dieses Ensemble moderner Architektur mit hell glitzernden Dächern und Fassaden, durchzogen von Grünanlagen und dem Fluss Ischim, von Stararchitekten geschaffene Wirklichkeit – eine junge Hauptstadt, die zu einer Reihe spannender Entdeckungen einlädt.



Der 105 Meter hohe und von Sir Norman Foster entworfene Bajterek Tower ist Astanas omnipräsentes Wahrzeichen. Die riesige goldene Kugel ist hier die Aussichtsplattform in 97 Metern Höhe. BILD: AIR ASTANA



Im Nationalmuseum der Republik Kasachstan kann der Goldene Mann, ein Saka-Krieger aus dem 3. oder 4. vorchristlichen Jahrhundert, dessen Grab mit einer außergewöhnlichen Menge Goldschmuck und Waffen ausgestattet war, besichtigt werden. BILD: CLAASEN COMMUNICATION

Das goldene Ei über den Dächern der Stadt

Der 105 Meter hohe Bajterek Tower ist Astanas omnipräsentes Wahrzeichen. Von Sir Norman Foster nach einer Skizze des ersten Präsidenten Nursultan Nasarbajew entworfen, steht der Turm auf 500 Pfählen und symbolisiert den mythologischen Lebensbaum, in dessen Krone der Sage nach der Vogel Samruk ein Ei legte. Diese riesige goldene Kugel ist hier die Aussichtsplattform in 97 Metern Höhe. Dabei wurde die Höhenmarke nicht willkürlich gewählt, sondern steht für 1997, das Jahr des Regierungsumzugs von Almaty nach Astana. Die Kunstinstallation Ayala Alakan im obersten Stockwerk ist ein in Gold gefasstes Dreieck, dessen Spitze zum Präsidentenpalast weist.

Besuch beim Goldenen Krieger und der Kultur der Steppenvölker

Das Nationalmuseum der Republik Kasachstan direkt am Unabhängigkeitsplatz zählt zu den wichtigsten kulturellen Institutionen des Landes und gewährt einen umfassenden Einblick in die Geschichte, Identität und Entwicklung Kasachstans. Das 2014 auf 74.000 Quadratmetern – damit ist es sogar das größte in Zentralasien – eröffnete Museum umfasst insgesamt 18 Ausstellungsräume und beleuchtet den gesamten Zeitraum von der Antike bis in die Gegenwart. Als bedeutendstes archäologisches Exponat gilt der Goldene Mann, ein Saka-Krieger aus dem 3. oder 4. vorchristlichen Jahrhundert, dessen Grab mit einer außergewöhnlichen Menge Goldschmuck und Waffen ausgestattet war. Das Nationalmuseum ist von Dienstag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr geöffnet, der Eintritt kostet für Erwachsene ab 1000 Tenge, rund 1,85 Euro. Besucher können zudem an einer Führung teilnehmen oder sich einen Audioguide ausleihen.

Spirituelle Begegnungen in den größten Moscheen Zentralasiens

Mehr als 70 Prozent der kasachischen Bevölkerung sind Muslime, weshalb es nicht überrascht, dass Astana auch ein Ort bedeutender Sakralbauten ist. Ein wichtiger spiritueller Ort ist die im osmanischen Stil errichtete Zentralmoschee. In ihr können sich bis zu 30.000 Männer und 5.000 Frauen gleichzeitig zum Gebet einfinden, weitere 200.000 Gläubige finden im Innenhof Platz. Ihr helles Inneres strahlt Eleganz und Würde aus. Die Hazrat Sultan Moschee beeindruckt mit ihrer weißen Gestaltung im Außen- und Innenbereich, kunstvollen Ornamenten und bietet Raum für 10.000 Menschen. Beide Moscheen stehen auch nicht-muslimischen Besuchern offen. In der Zentralmoschee gibt es sogar ein Minarett, das man gegen eine kleine Gebühr als Tourist besteigen darf.



In der Hazrat Sultan Moschee bietet Raum für 10.000 Menschen und steht, ebenso wie die Zentralmoschee, auch nicht-muslimischen Besuchern offen. BILD: AIR ASTANA

Shopping, Indoor-Strand und vieles mehr unter einem riesigen Zeltdach

Ein echter Hingucker bei jedem Stadtbummel durch Astana ist das Khan Shatyr Entertainment Center. Die zeltartige Konstruktion sieht nicht nur spektakulär aus, sondern hat es im wahrsten Wortsinn in sich. Als erstes Lifestyle-Center der Region vereint es auf rund 127.000 Quadratmetern auf sechs Etagen Shopping, Unterhaltung und Freizeit unter einem 150 Meter hohen transparenten Dach und schafft eine außergewöhnliche Erlebniswelt. Attraktionen wie der Sky Beach Club als wetterunabhängiger Indoor-Strand, der riesige Indoor-Spielplatz Fame City, ein Kino sowie zahlreiche Events machen Khan Shatyr zu einem lebendigen Treffpunkt, an dem die Zeit wie im Flug vergeht.

Und abends in die Oper

Die 2013 fertiggestellte Astana Opera wurde nach Vorbildern der klassischen Opernarchitektur gestaltet, angereichert durch kasachische Motive. Der Orchestergraben auf drei Ebenen ist für bis zu 120 Musiker ausgelegt und steht damit renommierten Häusern in anderen Ländern in nichts nach. Der Spielplan umfasst neben Operninszenierungen auch Konzerte und Ballettaufführungen.

Die mehrfach ausgezeichnete Fluggesellschaft Air Astana fliegt täglich nonstop ab Frankfurt nach Astana und offeriert zudem attraktive Stopover für alle, die von Astana aus zu weiteren Zielen in Kasachstan, Zentralasien oder Fernost reisen und vorher die Stadt kennenlernen möchten. Eine Übernachtung in einem Stadthotel kostet im Rahmen von MyStopover ab 19 US-Dollar inklusive Transfer zum Hotel und Frühstücksbuffet.

Weitere Infos auf www.airastana.com

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



Moin
FRIESISCHE WEHDE ... und umzu Spezial
Samstag, 22.08.2026
43. Neuenburger Kunstwoche | 24.- 30.08.2026

Kunst unter freiem Himmel

EVENT Fünf Künstlerinnen arbeiten vom 24. bis 30. August live vor Publikum – Abschlussfest am 30. August



Kunst, Musik, traditionelles Handwerk und regionale Spezialitäten sorgen beim Abschluss der Neuenburger Kunstwoche für ein abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie. BILD: PRIVAT



Fünf Künstlerinnen verwandeln das Gelände an der Rauchkate während der Neuenburger Kunstwoche in ein lebendiges Open-Air-Atelier. BILD: PRIVAT

NEUENBURG – Unter dem Motto „Wir bringen die Kunst aufs Land“ lädt der Kunstverein Bahner e. V. vom 24. bis 30. August 2026 zur Neuenburger Kunstwoche ein. Das Gelände rund um die Rauchkate am Neuenburger Schloss verwandelt sich in dieser Zeit erneut in ein lebendiges Open-Air-Atelier. Im Mittelpunkt steht in diesem Jahr das Thema „Textil und Tuch“, das sowohl in der zeitgenössischen Kunst als auch in der Geschichte der Gemeinde Zetel eine besondere Rolle spielt.

Während der gesamten Woche entstehen die Kunstwerke direkt vor den Augen der Besucherinnen und Besucher. Fünf renommierte Künstlerinnen wurden für die diesjährige Kunstwoche ausgewählt: Lotte Günther (Berlin), Gudrun Müller-Mollenhauer (Hessen), Janina Röhrich (Baden-Württemberg), Turid Schuszter (Bayern) und Andrea Ziegler (Hamburg). Mit ihren unterschiedlichen künstlerischen Ansätzen zeigen sie die vielfältigen Möglichkeiten, textile Materialien kreativ zu interpretieren.

Interessierte haben die Gelegenheit, den Künstlerinnen bei ihrer Arbeit über die Schulter zu schauen, Fragen zu stellen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Auch für den Nachwuchs ist gesorgt: Schulklassen entdecken in kreativen Workshops den künstlerischen Umgang mit Stoffen und Textilien.

Den Höhepunkt der Kunstwoche bildet die Abschlussveranstaltung am Sonntag, 30. August, ab 13 Uhr im Freilichtmuseum Rauchkate am Neuenburger Schloss. Dort werden die während der Woche entstandenen Werke erstmals der Öffentlichkeit präsentiert.

Neben der Ausstellung erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Begleitprogramm für die ganze Familie. Der Heimatverein Neuenburg veranstaltet seinen traditionellen Backtag mit frisch gebackenem Brot aus dem historischen Außenbackofen. Für das leibliche Wohl sorgen außerdem „De Bröörs“ mit Spezialitäten vom Grill und Wein sowie „Kerstins Dorfcafé“ mit Eis.

Musikalisch wird der Nachmittag vom Duo Indigo mit Franz Schede und Reiner Wojke sowie von Otto Linnemann gestaltet. Die Friesische Wollweberei „coastland“ informiert über traditionelles Handwerk, während die Ausstellung „Zeteler Tuch“ des Heimatvereins Zetel spannende Einblicke in die regionale Textilgeschichte bietet.

Ein weiterer Programmpunkt ist die große Tombola. Ab 16.30 Uhr werden unter den anwesenden Teilnehmerinnen und Teilnehmern attraktive Geld- und Sachpreise verlost. Die Neuenburger Kunstwoche wird von der Barthel Stiftung, der EWE Stiftung, der Kulturstiftung Öffentliche Oldenburg, der Oldenburgischen Landschaft, dem Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur sowie der Gemeinde Zetel unterstützt.

Mit der Verbindung aus Kunst, Handwerk, Musik und regionaler Geschichte verspricht die Neuenburger Kunstwoche erneut ein kulturelles Erlebnis in besonderer Atmosphäre – offen für Kunstinteressierte, Familien und alle, die Kultur einmal unter freiem Himmel erleben möchten.



Beim Abschlussfest am 30. August werden die während der Kunstwoche entstandenen Werke erstmals der Öffentlichkeit präsentiert. BILD: PRIVAT







Jason Statham kämpft gegen eine Verschwörung

KINO Action-Star kehrt am 27. August auf die Leinwand zurück – Hochsee-Thriller mit harter FSK-18-Optik

IM NORDWESTEN/ZA – Jason Statham ist wieder voll in seinem Element: Nachdem er mit dem Thriller „Shelter“ im Frühjahr die Streaming-Charts laut Box-Office erobert hat, kehrt der Action-Star ab dem 27. August deutschlandweit auf die große Leinwand zurück. Im Hochsee-Thriller „Mutiny“ von Regisseur Jean-François Richet stellt sich Statham auf offenem Meer einem gnadenlosen Kampf – kompromisslos, wie man es von ihm kennt.



Jason Statham so, wie wir ihn kennen. In dem Action-Thriller „Mutiny“ kämpft er auf hoher See gegen eine internationale Verschwörung – kompromisslos und mit jeder Menge Adrenalin. BILD: LEONINE STUDIOS

Mord, Intrige und ein falscher Verdacht

Jason Statham, bekannt für seinen trockenen Humor und knallharte Kampfkünste, schlüpft in die Rolle des Special-Forces-Soldaten Cole Reed. Als Reed mitansehen muss, wie sein milliardenschwerer Chef Taran (Jason Wong) vor seinen Augen ermordet wird und er selbst fälschlicherweise als Täter gilt, gerät sein Leben aus den Fugen. Um seinen Namen reinzuwaschen und die Hintermänner zu finden, nimmt Statham die Verfolgung der Täter auf. Seine Spur führt ihn an Bord eines Frachtschiffs, wo er den Verantwortlichen immer näherkommt. Dort beginnt Cole einen Ein-Mann-Feldzug gegen seine Gegner und stößt dabei auf Hinweise, die weit über den Mord an Taran hinausreichen.

Londoner Action-Star bleibt sich treu

Der Londoner Action-Star verzichtet auch diesmal auf ein Stunt-Double, übernimmt selbst die gefährlichsten akrobatischen Einlagen – und bleibt dabei dem Markenzeichen treu: Glatze, Sonnenbrille, athletische Statur und ein lakonischer Spruch zur rechten Zeit.

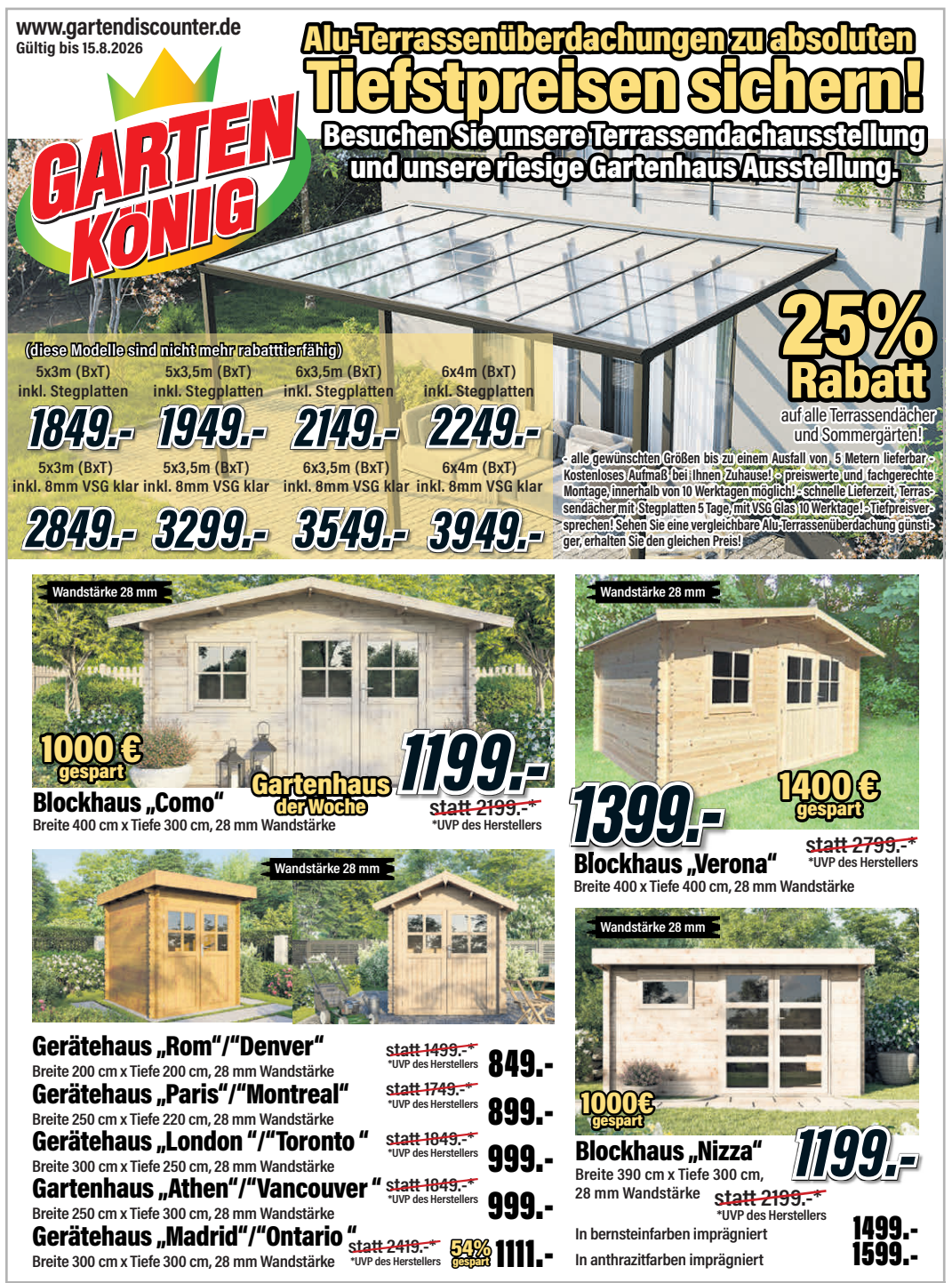
Dass „Mutiny“ (übersetzt: Rebellion/Meuterei) kein zahmer Thriller wird, zeichnete sich bereits im Vorfeld ab. Statham arbeitet diesmal mit Jean-François Richet zusammen, der zuvor „Plane“ inszenierte. Der Cast um Annabelle Wallis, Roland Møller und Adrian Lester dürfte für zusätzliche Spannung sorgen.

R-Rating sichert FSK-18-Freigabe

Die Zuschauer können sich auf entsprechend spannende und packende Momente freuen – das deutet bereits der Trailer an. Das US-Rating „R“ (Restricted) dient dabei als Orientierung für die deutsche Freiwillige Selbstkontrolle der Filmwirtschaft (FSK), die für die ungeschnittene Originalfassung eine Freigabe ab 18 Jahren erteilen wird.

Statham kämpft mit Charme und Fäusten

Wer schnelle und direkte Mixed-Martial-Arts-Szenen sowie cleveres Actionkino schätzt und Jason Statham nicht nur als harten Kämpfer, sondern auch für seinen britischen Charme liebt, wird den Kinobesuch kaum verpassen wollen. Gedreht wurde der Action-Thriller übrigens auf Malta und in Großbritannien. Die internationale Kulisse unterstreicht die spannende Atmosphäre zwischen Glamour, Gefahr und der Jagd nach Gerechtigkeit.





Mehr als nur ein Helm

MOBILITÄT Auf der Suche nach der Unbeschwertheit beim Radfahren



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

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

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

Nicht alle Helme sind gleich gebaut

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

Tipps für den Helmkauf

- 1. Helm nach einem Sturz immer ersetzen, denn Beschädigungen, auch nicht erkennbare, können die Schutzwirkung beeinträchtigen.
- 2. Wetter und UV-Strahlung sorgen für Verschleiß, die meisten Hersteller raten, Helme alle drei bis fünf Jahre zu ersetzen.
- 3. Der Helm sollte sich gut einstellen lassen und optimal auf dem Kopf sitzen. Der sicherste Helm ist der, der gut passt, sodass man ihn auch trägt. Fachhändler können hier qualifiziert beraten.
- 4. Die CE-Kennzeichnung weist darauf hin, dass der Fahrradhelm alle EU-weiten Anforderungen erfüllt. Bei den CE-Prüfungen wird derzeit jedoch nicht auf Rotation geprüft.

Dies und Das

EDELMETALLHANDEL
VALENTINO
KUNST • ANTIQUITÄTEN • EDELMETALLE

Wir zahlen HÖCHSTPREISE
Holen Sie sich heute noch einen kostenlosen Termin
FAIR • EHRLICH
SERIÖS • TRANSPARENT

Gold • Silber • Schmuck jeder Art • Zinn • Designer Handtaschen
Bestecke • Versilbertes • Silber aller Art • Vergoldetes
Antiquitäten • Kunst • Akkordeons • Blasinstrumente
Messingartikel • Asiatika • Modeschmuck • Münzsammlungen
Porzellan • Puppen • Militaria • Uhren jeglicher Art
Manschettenknöpfe • Bernstein
Korallen-, Granat- und Perlenschmuck • Defekte Edelmetalle
– bitte alles anbieten! Und vieles mehr!

Wir kommen gerne kostenlos zu Ihnen.
Diskret, seriös und zuverlässig.
Wir kaufen Ihr Schmuck nicht nur zum Schmelzpreis an.
› Dringend gesucht wird Modeschmuck ›
Holen Sie sich heute noch einen kostenlosen Termin!

Ihr Ansprechpartner: Valentino 0162 8377993

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

Kaufe alles ! Alles anbieten ☎ 01515 4723567.

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

KAUFE: Trödel, Flohmarktartikel, Sammlungen. Bitte alles anbieten! ☎ 0179/6857196

Suche Lego Restekisten aus Kinderzimmern und Dachböden. ☎ 0162-6008368.

Luftgewehr gesucht Luftpistole,Schreckschuss,Vorderlader Tel.04462/2042503

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

Wohnmobile und -wagen

Camper sucht Wohnmobil oder Wohnwagen 0175/3706428

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

Verkauf Häuser



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

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

Suche Immobilien zum Kauf

Suche 1-3 Zimmer Eigentumswohnungen in Wilhelmshaven und Umgebung. Gerne renovierungsbedürftig, vermietet oder aus Nachlass. Zuverlässige und schnelle Kaufabwicklung zugesichert. ☎ 01738557090

www.nordwest-sonntagsblatt.de

Vermietungen Wohnungen

Generationsübergreif. und gemeinschaftl. Wohnen Varel Wir su. einen Mieter, 2 Zi. Whg., 57,4 m², 590 €+Strom. 04451-804355.

Suche Immobilien zur Miete

Frau, 66 Jahre, sicheres Einkommen, sucht eine Oberwohnung mit Balkon in Varel. ☎ 04451-957411.

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

Gelernter Maler bietet seine Dienste: Streichen, Tapezieren, Lackieren uvm. Rufen Sie mich an: ☎ 01575-36985714.

Ihr Dachdecker vor Ort hat Termine frei!
Steil-/Flachdach · Schornstein
Dachrinne · Dämmung · u. v. m.
– auch für kleine Reparaturen –
Telefon 01 76 - 84 12 69 26
Kostenlose Vor-Ort-Beratung –
Ihr Dach in den besten Händen!

Stellenmarkt

Gemeinde Friedeburg
Friedeburger Hauptstraße 96, 26446 Friedeburg
FRIEDEBURG Ostfriesland

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

- **Reinigungskraft** (m/w/d)
  für die Grundschule Friedeburg - Standort Wiesede
  unbefristete Teilzeitstelle, 20-25 Std./Woche im Nachmittagsbereich, EG 2 TVöD

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

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 +++

Maler frei. ☎ 0151/45171717

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

Stellenangebote Privat

Putzfrau gesucht Ich suche für einen Einpersonenhaushalt in Varel eine zuverlässige und seriöse Putzfrau die mich alle 14 Tage im Haushalt unterstützt. Jeweils ca. drei Stunden, pro Stunde 20,00 Euro.
Tel. 04451/960 86 67 ☎ 044519608666

Flohmärkte

Flohmarkt Bücher/Kleidung/Deko samstags 10.00 - 14.00 Uhr und nach Vereinbarung Varel Büppeler Weg 27, (lila Haus) 0171-3137349.

Privater Flohmarkt am 22./23. 8. 2026 jeweils von 11 bis 15 Uhr. Steinhauser Str. 51, 26354 Bockhorn. ☎ 0176-24655979.

FLOHMARKT 30.08. ASTEDERFELD SIEDLUNG Von 10-17 Uhr findet am 30.08. in der Siedlung von Astederfeld unser Flohmarkt statt. In jeder Straße sind Stände zu finden. Wir freuen uns auf euch! Bei Fragen:☎ 01774347288

Großer Hofflohmarkt 23.08.26, 10-15 Uhr in Neuenburg, Karl-Bunjes-Str. 4, tolle Angebote, vieles zu verschenken.

Straßenflohmarkt in Dangastermoor /Gerhard-Bunjes-Straße Am Sonntag 30.August, von 11.00 bis 15.00 Uhr. Private Anwohner bieten alles von A bis Z (Bei Regen nicht)

Unverzichtbar für gutes Liegen

SCHLAFKOMFORT Passender Rost schützt Matratze und verbessert Liegequalität

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Beim Matratzenkauf stellt sich immer wieder die Frage, ob man zusätzlich einen neuen Lattenrost bzw. eine neue Unterfederung benötigt. Schließlich sieht man dem alten Modell oft nicht direkt an, ob es noch voll funktionsfähig ist. Und mitunter wird sogar die Notwendigkeit eines abgestimmten Rostes bezweifelt.

Tatsache ist: Die Wirkung bzw. Wichtigkeit der Unterfederung bezüglich der Liegequalität hängt von verschiedenen Faktoren ab. Entscheidend sind u.a. Körperbau, Schlafstellung und ggf. gesundheitliche Probleme des Schläfers sowie die Dicke bzw. Qualität der Matratze.

Beispiel Körperbau und Schlafstellung: Da der flexible Lattenrost die Matratze unterstützen soll, ist sein Effekt vor allem bei besonderer Beanspruchung messbar. Ein leichter Rückenschläfer braucht deutlich weniger Unterstützung als ein schwerer oder breitschultriger Seitenschläfer, da hier der Körper sehr viel weiter einsinkt.



Für einen erholsamen Schlaf ist nicht nur eine gute Matratze wichtig, sondern auch der passende Lattenrost. BILD: METZELER/AKZ-O

Auch der Sachverständigenrat der Möbelsachverständigen beim BVDM, ein Zusammenschluss von öffentlich bestellten und vereidigten Sachverständigen der Industrie- und Handelskammern für den Bereich Möbel, Polstermöbel, Betten und Wasserbetten (www.moebelsachverstaendige.de) plädiert vehement für eine flexible Unterfederung. Denn sie unterstützt die Funktion der Matratze bei besonderer Beanspruchung.

Zudem kann eine gute Unterfederung durch Fachleute wirksam individualisiert werden. „Bei Seitenschläfern mit breiteren Schultern ist die Anpassung der Matratze häufig nicht ausreichend. Erst die richtige Justierung einer funktionierenden Unterfederung sorgt für eine perfekte Anpassung“, erklärt Michaela Hilger, Sachverständige aus Köln.

Hinzu kommt: Nicht jeder Rost eignet sich für jede Matratze. „Je nach Matratzenart ist die Unterfederung für den Liegekomfort sogar wichtiger als die Matratze selbst“, weiß der bekannte Schlafcoach und Bettenexperte Markus Kamps. Vor allem Kaltschaummatratzen benötigen eine elastische Grundlage, damit sie sich nicht zu schnell durchliegen.

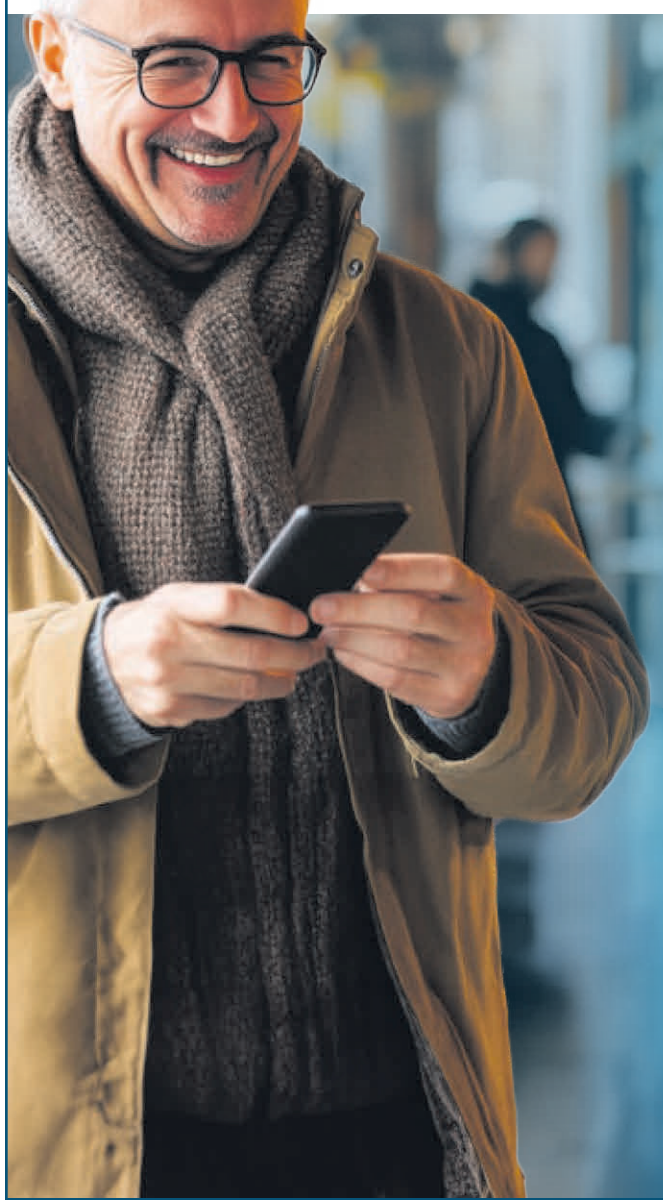
Es ist deshalb dringend zu empfehlen, beim Kauf einer neuen Matratze auch den Lattenrost auf seine Eignung überprüfen zu lassen und ggf. neu zu kaufen. Im Extremfall kann ein alter und unpassender Rahmen die neue Matratze sogar beschädigen. Den (doppelten) Schaden hat dann der Kunde, da in solchen Fällen die gesetzliche Gewährleistung oft nicht greift.

Aktuell geht der Trend sogar zu hochwertigen Unterfederung mit bequemer Verstellbarkeit. Denn immer mehr Menschen nutzen ihr Bett auch zum Lesen, zum Fernsehen oder zum täglichen Relaxen. Verfügt der Rost dann über einen oder mehrere Motoren, ist die Anpassung wunderbar einfach.

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



Blick von der Ahornbahn hinab ins Zillertal, eines der beliebtesten Urlaubsziele in Tirol. BILD: MESSE DÜSSELDORF / RALPH BINDER

Camping im Herzen der Alpen

REISE Im Vorfeld des CARAVAN Salons in Düsseldorf eine Reportage aus Österreich

DÜSSELDORF/ INNSBRUCK/PR – Zwischen imposanten Berggipfeln, geschichtsträchtigen Orten und lebendiger Kultur entfaltet Tirol seine ganze Faszination. Hier gehen beeindruckende Natur und gelebte Tradition Hand in Hand – ideale Voraussetzungen für eine Reise mit dem Reisemobil oder Caravan. Eine hervorragend ausgebaute Campinginfrastruktur, moderne Stellplätze und vielfältige Freizeitangebote schaffen beste Bedingungen, um die Region flexibel und komfortabel zu entdecken.

Schon die ersten Kilometer durch Tirol zeigen, warum die Region zu den faszinierendsten Reisezielen der Alpen gehört. Hinter jeder Kurve wartet ein neues Panorama: mächtige Gipfel, saftige Almwiesen und klare Bergseen, die im Sonnenlicht glitzern. Eingebettet in diese beeindruckende Landschaft liegen historische Burgen, charmante Altstädte und idyllische Dörfer, in denen Tradition und Brauchtum bis heute lebendig sind. Wer mit dem Reisemobil unterwegs ist, erlebt Tirol besonders nah und flexibel. Der Tag beginnt mit einem Blick auf die Berge, führt über abwechslungsreiche Wanderwege, aussichtsreiche Radtouren und Klettertouren oder spektakuläre Passstraßen und endet dort, wo die Natur am schönsten ist.

Dank einer bestens ausgebauten Infrastruktur mit modernen Campingplätzen und zahlreichen Stellmöglichkeiten lässt sich die Region ganz entspannt erkunden. Insgesamt stehen Caravaning-Fans 106 Campingplätze unterschiedlicher Kategorien und Ausstattungen zur Verfügung, 80 davon sogar ganzjährig. Diese Kombination aus Komfort, Naturerlebnis und Freiheit macht den besonderen Reiz einer Reise durch Tirol aus.

Die Reise beginnt im Ötztal – einer der beeindruckendsten Alpenregionen Österreichs. Bereits die Anfahrt macht deutlich, was die kommenden Tage auszeichnet: majestätische Bergpanoramen, klare Höhenluft und das befreiende Gefühl, den Alltag hinter sich zu lassen. Das rund 65 Kilometer lange Tal begeistert mit seiner einzigartigen Naturkulisse und einer außergewöhnlichen Vielfalt an Erlebnissen für Aktivurlauber, Abenteurer und Naturliebhaber.



Der Campingplatz Natterer See liegt idyllisch in der Bergwelt und doch sehr nah an Innsbruck. BILD: MESSE DÜSSELDORF / RALPH BINDER

Beim Canyoning führt der Weg durch spektakuläre Schluchten, vorbei an tosenden Wasserfällen und durch glasklare Gebirgsbäche. Klettersteige entlang imposanter Felswände sorgen für eindrucksvolle Perspektiven, während das Ötztal auf zwei Rädern seine ursprüngliche und herausfordernde Seite zeigt: Anspruchsvolle Mountainbike-Trails, abwechslungsreiche Gravel-Routen und alpine Strecken versprechen intensive Naturerlebnisse und jede Menge Fahrspaß.

Doch das Tal hat auch ruhige Momente zu bieten. Ein besonderes Highlight ist beispielsweise die James-Bond-Erlebniswelt „007 Elements“ auf dem Gipfel des Gaislachkogels in 3.048 Metern Höhe – ein außergewöhnlicher Ort, an dem Bergwelt und Filmgeschichte miteinander verschmelzen. Mitten in dieser beeindruckenden Landschaft liegt der Naturcamping Kuprian. Hier treffen Naturverbundenheit, Komfort und herzliche Gastfreundschaft auf besondere Weise zusammen. Der Campingplatz ist nicht nur der ideale Ausgangspunkt für alpine Abenteuer, sondern überzeugt auch durch eine durchdachte Ausstattung, kreative Ideen und viele liebevolle Details, die den Aufenthalt einzigartig machen.



Wer mag, kann atemberaubende Klettererlebnisse buchen und so unvergessliche Urlaubstage haben. BILD: MESSE DÜSSELDORF / RALPH BINDER

Von den Hochalpen geht es in die Tiroler Landeshauptstadt. Innsbruck beweist eindrucksvoll, wie harmonisch sich urbanes Leben und alpine Landschaft verbinden lassen. Das berühmte Goldene Dachl, die mittelalterliche Altstadt und die lebendige Kulturszene liegen nur wenige Minuten voneinander entfernt. Mit dem Freizeitfahrzeug bieten sich gut gelegene Campingplätze und Stellmöglichkeiten im Umland an – zum Beispiel der Campingplatz Ferienparadies Natterer See. Von dort gelangt man bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad ins Zentrum. So bleibt das Fahrzeug entspannt stehen, während die Stadt zu Fuß entdeckt wird.

Nach einer leckeren Mahlzeit mit Frittatensuppe, Kaspatzln oder Tiroler Gröstl (ein klassisches Pfannengericht aus gebratenen Kartoffeln, Zwiebeln und Fleisch, traditionell mit einem Spiegelei serviert) wartet am Abend wartet wieder das eigene Zuhause auf Rädern.

Die letzte Etappe führt ins Zillertal. Schon seit Jahrzehnten gehört die Region zu den beliebtesten Urlaubszielen Tirols. Mit dem Reisemobil oder Wohnwagen lässt sich das Tal flexibel erkunden. Mal lockt eine Fahrt mit der historischen Zillertalbahn, mal eine Wanderung zu einer urigen Alm oder die Auffahrt mit der Ahornbahn und dem SkyRide (eine atemberaubende Cabrio-Gondel).

Ein echter Geheimtipp abseits der bekannten Ausflugsziele ist das BrauKunstHaus. Hier trifft jahrhundertealte Tiroler Brautradition auf ein modernes Erlebnis für alle Sinne. Statt einer klassischen Brauereiführung erwartet Besucher ein interaktiver Rundgang, der zeigt, wie aus regionalen Zutaten besondere Bierspezialitäten entstehen und welche Geschichten, Menschen und Traditionen hinter dem Handwerk stehen.

Mobiles Reisen schafft die Freiheit, Tirol ganz individuell zu erleben. Wer einmal morgens die Tür öffnet und direkt in die Bergwelt tritt, versteht schnell, warum Caravaning in den Alpen weit mehr ist als eine Art zu reisen. Es ist ein Lebensgefühl, das Natur, Komfort und Unabhängigkeit auf besondere Weise miteinander verbindet.

Weitere Informationen zur Region gibt es hier: www.tirol.at

Vier Wochen im Zeichen des grünen Goldes

REISE Hopfenwochen im Nürnberger Land mit Führungen, Radtouren und Kulinarik

KREFELD/PR – Wenn im Nürnberger Land die Hopfenernte beginnt, stehen auch wieder die Hopfenwochen auf dem Programm. Vom 11. September bis 11. Oktober 2026 beteiligen sich rund zwei Dutzend Gasthäuser, Brauereigasthöfe und Direktvermarkter an der Aktionsreihe und servieren besondere Hopfengerichte sowie mehrgängige Menüs mit passender Bierbegleitung. Das Nürnberger Land zählt zu den traditionsreichen Hopfenanbaugebieten Deutschlands und gehört heute zum größten zusammenhängenden Hopfenanbaugebiet der Welt, der Hallertau. Entsprechend eng sind Genuss, Braukultur und regionale Identität hier miteinander verbunden. Begleitet wird das kulinarische Angebot von einem abwechslungsreichen Programm mit Führungen, Radtouren und Veranstaltungen rund um den Hopfen.

Wie vielseitig sich Hopfen in der Küche einsetzen lässt, zeigen die teilnehmenden Betriebe auf unterschiedliche Weise. Im Waldgasthof am Letten in Lauf trifft ein mehrgängiges Hopfenmenü auf passende Bierbegleitung, der Brauerei-Gasthof Wiethaler in Neunhof serviert Spezialitäten aus der eigenen Brauerei. Weitere Gasthäuser und Brauereien in Happurg, Hersbruck, Simmelsdorf und anderen Orten der Region ergänzen das Angebot mit eigenen Hopfenkreationen. Auch die Direktvermarkter der Region zeigen, dass Hopfen weit mehr kann als Bier verfeinern. Das Angebot reicht von Eiscreme mit Hopfennote und Brot mit Hopfenmalzgewürz bis hin zu Hopfenhonig, Hopfenbratwurst und Hopfenkäse.



Die Hopfenwochen werden auch kulinarisch interpretiert wie hier im Restaurant Michelsberg in Hersbruck. BILD: NÜRNBERGER LAND

Hopfen zum Erleben: Auf Stadtrundgängen, in Felsenkellern und im Sattel

Neben den kulinarischen Angeboten machen zahlreiche Führungen und Veranstaltungen die Hopfenkultur der Region erlebbar. Stadtrundgänge geben Einblicke in historische Bürgerhäuser mit ehemaligen Hopfentrockenböden und Führungen durch die historischen Laufer Felsenkeller verbinden Biergeschichte mit Verkostungen. Dabei lernen Interessierte nicht nur, dass das Nürnberger Land zu den ältesten Hopfenanbaugebieten Deutschlands zählt und der Anbau um Hersbruck seit 2004 offiziell zum Hopfenanbaugebiet Hallertau gehört, dem größten zusammenhängenden der Welt. Sie können sich auch durch die verschiedenen Biere der regionalen Brauereien probieren, die alte Rezepte und moderne Strömungen vereinen, und erfahren dabei, was es mit dem historischen Kommunbrauwesen auf sich hat und warum die jahrhundertealte Sorte "Hersbrucker" in der nationalen und internationalen Craft-Beer-Szene so beliebt ist.

Wer gerne aktiv unterwegs ist, radelt auf der Hopfenradtour an mehr als 20 Hopfenfeldern, drei Brauereien und dem Fränkischen Hopfenmuseum vorbei. Die Strecke ist 48 Kilometer lang und mit rund 500 Höhenmetern durchaus anspruchsvoll.

Hopfen im Glas: Feste rund um das grüne Gold

Zu den besonderen Höhepunkten der Hopfenwochen zählen das Brauereifest in Schnaittach mit Brauereiführungen, Bierverkostungen und Geschichten rund um den Hopfen sowie das fünfte Braufest des Altdorfer Brauvereins am Unteren Tor. In den Südtiroler Stuben in Lauf steht ein Fünf-Gänge-Hopfenmenü mit passender Bierbegleitung auf dem Programm, begleitet von Diplom-Biersommelier Alex Teubner. Im Kunstmuseum Hersbruck widmet sich die Ausstellung „Hopfen, einst Schatz der Hersbrucker Schweiz" bei freiem Eintritt der Geschichte des Hopfenanbaus in der Region.

Weitere Informationen, alle teilnehmenden Betriebe sowie das vollständige Programm gibt es unter urlaub.nuernberger-land.de/genuss/fraenkische-kueche/hopfenwochen.



Während der Hopfenwochen gibt es bei Andy Roller in Hersbruck sogar Bockbiereis. BILD: NÜRNBERGER LAND/ FRANK BOXLER



Stadtrundgänge geben Einblicke in historische Bürgerhäuser mit ehemaligen Hopfentrockenböden.

BILD: NÜRNBERGER LAND/ FRANK BOXLER

NEUERÖFFNUNGS-ANGEBOT
Stressless
Stressless® Consul M
Relaxsessel inkl. Hocker, Leder Batick Cream, Fuß-Gestell Alu-Eiche natur inkl. Relaxfunktion und man. Rückenverstellung
UVP 2409,-
1.499,-
Jetzt € 910 sparen!
10%* auf alle Möbel-Neubestellungen
*Ausgenommen bereits Reduziertes, Interliving, Roomio, Culineo, Stressless und Kiba-Artikel
Bild KI-generiert
maschal MEINE MÖBELSTADT
Weinfest
Eintritt frei!
19.–23. August 2026
täglich 13-22 Uhr
→→ inklusive Late Night Shopping am 21. August 2026 bis 21 Uhr ←←
15% auf alle Gläser von Schott Zwiesel & Leonardo
LEONARDO
SCHOTT ZWIESEL
Bild KI-generiert
BISTRO-ANGEBOT
Flammkuchen für 5,90 €
auch vegetarisch
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 | Aktionen gültig vom 20. - 22. August 2026.
Alles Abholpreise. Sofort verfügbar. Solange der Vorrat reicht.