buss

WIR FEIERN
GEBURTSTAG

10%
auf ALLES*

GROSSE
NEUERÖFFNUNG

600 m² voller Inspiration für Ihren Haushalt!

Entdecken Sie unsere neue **Fachsortimentsabteilung** in **Wiesmoor!**

20%
auf **Haushalt & Deko***

*Nur gültig für Pluskartenkunden und die, die es werden möchten. Ausgenommen SALE und Toppreise.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig bis zum 21.09.2026

buss-wohnen.de

Küchenausstattung für jeden Tag.

KARAFFE
mit Ausgießer, Borosilikatglas, spülmaschinen-geeignet, ca. 1,1 L
UVP 42.99



20% sparen!

~~34.99~~
27.99

Online-Code: 59660140

20% sparen!

BESTECK-SET
30-tlg., Edelstahl 18/10, spülmaschinenfest.
UVP 149.-

Online-Code: 59660578

~~79.99~~
63.99





20% sparen!

GLAS
UVP 1.95
1.56

Online-Code: 54521373

LEONARDO

GLAS
[54521373, 1374] 330 ml und 280 ml, klar, spülmaschi-nenfest.

WIESMOOR:
Kommen Sie vorbei und entdecken Sie **600 m² neue Ausstellungsfläche** in unserer Boutique!

MEPAL



20% sparen!

~~29.99~~
23.99

RÜHRSCHÜSSEL-SET [69670803]
Kunststoff, spülmaschinengeeignet, best. aus: 1x Schüssel ca. 1,5 L, 1x Schüssel ca. 3 L und Teigschaber L ca. 26,4 cm. UVP 41.97

20% sparen!



TELLER-SET
12-tlg., hochwertiges Stein-zeug weiß-creme, best. aus jeweils: 4 Speisetellern, Dessertellern und Mehrzweckschalen.

Online-Code: 69310964

CreaTable

TELLER-SET
UVP 94.99
75.99

TOPF-SET
Cromargan®, Edelstahl 18/10 rost-frei, backofengeeignetes Gehäuse bis zu 250°C, Deckel bis zu 180°C, breiter Schüttrand, best. aus: Kochtopf Ø ca. 16 cm, Ø ca. 20 cm und ca. 24 cm, Stielkasserolle Ø ca. 20 cm, ohne Deckel.
UVP 249.-

BACKOFENGEEIGNET

TOPFSET
~~129.-~~
103.20

4-TLG.



20% sparen!

Online-Code: 59660860

SERVIERSCHMORPFANNE
Cromargan®, Edelstahl 18/10 poliert, backofengeeignet bis 180°C, Durit-Select-Pro Antihaftbeschichtung, für alle Herdarten geeignet, H/Ø ca. 9x28 cm, inkl. Steckdeckel aus Glas, sitzt fest auf und ermöglich es, den Garvorgang zu beobachten. UVP 119.99

Online-Code: 59661352

INKLUSIVE
Steckdeckel aus Glas



20% sparen!

~~84.99~~
68.-

Alles Abholpreise in Euro ohne Deko.
Für Druckfehler keine Haftung.

buss-wohnen.de

buss

www.friebo.de | Telefon 04451/9119-0 | 31 . Jahrgang | Nummer 36 | 12.09.2026

Friesländer Bote

Partner vom Nordwest **SONNTAGSBLATT**

Wunschauto finden!
Neben unserer großen Auswahl haben wir über unser Netzwerk Zugriff auf nahezu alle Fahrzeug-Modelle.
Vermeiden Sie Risiken des Onlinekaufs und nennen oder mailen Sie uns Ihre Wünsche.
AM TANNENKAMP
Autohaus Am Tannenkamp GmbH & Co. KG
Am Tannenkamp 91, 26316 Varel
verwaltung@am-tannenkamp.de



Noch bis zum Sonntag, 13. September, können sich Besucher bis Mitternacht im Park der Gärten in Bad Zwischenahn von der diesjährigen Illumination verzaubern lassen. BILD: TRAUTE THEEßEN

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

Frühstücksbuffet
Mo - Sa
nur 13,50 € inkl. Getränke
maschal
MEINE MÖBELSTADT

Kultur, Spiel und Spaß

VERANSTALTUNGEN Auch in dieser Woche gibt es viele interessante Angebote

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

FRIESLAND / WILHELMSHAVEN

Samstag, 12. September, bis Montag, 14. September, Bockhorn: Bockhorner Markt im Ortskern rund um Rathaus und Marktplatz

Sonntag, 13. September, 11 Uhr, Jever: Apfelfest an der Schlachmühle, Hooksweg 9

Montag, 14. September, 16 Uhr, Schillig: Figurentheater „Robbe und Krabbe“ für Kinder ab 4 Jahren im Circus Axo, Schilliger Düne; Eintritt ab 8 Euro

Freitag, 18. September, bis Montag, 21. September, Varel: 259. Vareler Kramermarkt in der Innenstadt mit verkaufsoffenem Sonntag am 20. September

WESERMARSCH

Sonntag, 13. September, 11 Uhr, Berne: Tag der offenen Denkmals in der Kulturmühle Berne, Lange Str. 74

Dienstag, 15. September, 19.15 Uhr, Butjadingen: Einfach in die Dämmerung mit der Nationalpark-Rangerin. Natur Erleben Langwarder Groden, Feldhauser Deich.

Samstag, 19. September, bis Montag, 21. September, Elsfleth: Tag 191. Elsflether Krammarkt

OLDENBURG

Samstag, 12. September, 13 Uhr: Spielefant in der Innenstadt, Spielmobil mit Rollenrutsche, Hüpfschlange und Swingcars im Heiligengeistpark

Samstag, 12. September, 14 Uhr: „Wellen wiegen“ – Theater für Kinder von 3 bis 6 Jahren; Theater Wrede+, Klävemannstraße 16; Tickets (ab 10 Euro) online unter theaterwrede.de

Samstag, 12. September, 18 Uhr: Nacht der Museen in Oldenburg – die Oldenburger Museen und Kunsthäuser öffnen von 18 bis 24 Uhr ihre Türen mit vielfältigen Ausstellungen und Aktionen

Sonntag, 13. September, 13.30 Uhr: Circus-Sommerfest 2026, über 100 Kinder und Jugendliche präsentieren ihr Können in der IGS Flötenteich, Hochheider Weg 169; Eintritt frei

Sonntag, 13. September, 14 Uhr: Flohmarkt „Kinderkrams und Tüdelüt“ im FAZO in der Ev. Familien-Bildungsstätte, Gorch-Fock-Str. 5a

Mittwoch, 16. September, 16 Uhr: Workshop „#GameOn: Spiele für eine bessere Welt“ in der Jugendfreizeit- und Begegnungsstätte Bloherfelde, Bloherfelder Straße 170; Teilnahme kostenlos

AMMERLAND

Bis Sonntag, 13. September, Rastede: 48. Ellernfest auf dem Turnierplatz im Schlosspark, Friedhofsweg 3a; Freitag ab 14 Uhr, Samstag und Sonntag ab 10 Uhr

Bis Sonntag, 13. September, Bad Zwischenahn: „Illumination – Lichtzauber im Park“ - Der Park erstrahlt jeden Abend in den verschiedensten Farben. Von 20 bis 0 Uhr, Park der Gärten

Samstag, 12. September, 13 Uhr, Westerstede: Halsbeker Erntefest 2026 bei der Grundschule Halsbek, Wittenheimstraße 72

OSTFRIESLAND

Bis Sonntag, 13. September, Krummhörn: 4. Street Food Festival Greetsiel auf dem Parkplatz Ankerstraße; Freitag ab 16 Uhr, Samstag und Sonntag ab 12 Uhr

Samstag, 12. September, 16 Uhr, Norden: Kino in Norden - „Minions & Monsters“ (FSK 6) im Theater Norden, Osterstraße 50; Eintritt: 7 Euro

Sonntag, 13. September, 11 Uhr, Südbrookmerland: Erntefest auf dem Bio-Bauernhof Meedehof, Uiterdyk 15

Sonntag, 13. September, 12 Uhr, Aurich: Fest der Kulturen 2026 auf dem Marktplatz

Mittwoch, 16. September, 15 Uhr, Holtrop: Spielenachmittag im Freibad Holtrop, Gosjüchtweg 3

Donnerstag, 17. September, 15 Uhr, Werdum: Kinderkirche im Gemeindehaus Werdum, An der Kirche 6

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 12. September, und Sonntag, 13. September, Hatten: Erntefest in Hatterwüsting auf dem Dorfplatz

Freitag, 18. September, 20 Uhr, Bissel: Erntefest Landvolk Sage-Haast-Bissel, Bisseler Straße

Samstag, 19. September, und Sonntag, 20. September, Ganderkesee: Herbstmarkt im Ortskern mit Flohmarkt am Samstag in der Rathausstraße (8 bis 14 Uhr) und verkaufsoffenem Sonntag

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

PENNING SSV
NACHLASS BIS** 25% TANKGUTSCHEIN 250 € SONDERZINS* AB 3,99%
Ausgewählte Fahrzeuge - **nur solange der Vorrat reicht.**
Neuwagen, Tageszulassungen und Vorführwagen.
SCANNEN UND TRAUMAUTO ENTDECKEN
Seat Leon FR 1.5 eTSI 85 kW (116 PS) 7-Gang-DSG Energieverbrauch kombiniert 5,2 l/100 km; CO_2-Emissionen kombiniert 118 g/km; CO_2-Klasse D. *Achtung! Kreditaufnahme kostet Geld. Beispielfinanzierung für Seat Leon Anzahlung: 10.846,50,– €; 36 monatliche Raten: 149,– €; Eff. Jahreszins: 3,99%; Sollzins: 3,92% (gebunden p.a.); Schlussrate: 17.118,95 €; Nettodarlehnsbetrag: 20.143,50,– €; Darlehnssumme: 22.333,95 €. Ein Angebot der Volkswagen Bank GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als unabhängiger Kreditvermittler tätig sind. Bonität vorausgesetzt. Abbildung kann Sonderausstattungen zeigen. Irrtümer, Änderungen und Zwischenkauf vorbehalten. Angebot gültig bis 15.10.2026 und nur solange der Vorrat reicht. **Preisvorteil gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers.
AUTOHAUS PENNING
Autohaus Claas Penning GmbH
Westersteder Straße 6 – 14a, Zetel-Neuenburg
Telefon 04452 9120-0
www.autohaus-penning.de

OPTIK MÜGGE
OPTIK MÜGGE IN ZETEL!
www.optik-mügge.de
Telefon 0 44 53 / 63 30
NEU IN ZETEL!
AUGENSCREENING - MEHR ALS EIN SEHTEST!
LIEBER DIREKT ZUM EXPERTEN FÜR IHRE AUGENGESUNDHEIT.
Was bietet mir das Augen Screening:
- Prüfung von Augeninnendruck, Hornhaut, Augenlinse und Augenhintergrund
- Erkennen von Linsentrübungen (z.B. bei Grauem Star)
- Optimale Analyse Ihrer persönlichen Anforderungen

Nordwest SONNTAGSBLATT
Schon geliked?
www.facebook.com/nordwestsonntagsblatt


Hausverkauf ist einfach …

Denis Schmick
Immobilienberater
Tel.: 0441 230 7334
Mobil: 01520 8961088
denis.schmick@lzo.com

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

DIE NÄCHTE WERDEN LÄNGER
- UND DIE TAGE KÜRZER …
Betten ab Lager sofort verfügbar!
BOXSPRINGBETT FRIESLAND
180x200 cm oder 140x200 cm, Unterbau mit Matrix-Unterfederung & Vollholzrahmen, Matratzen mit punktelastischer Tonnen-Taschenfederkern als Wendematratze H2/H3, Topper Kaltschaum
180x200 cm: 1.398.-
140x200 cm: 1.198.-
BOXSPRINGBETT FRIESLAND 140x200 CM 1.198.- ABHOLPREIS
JETZT PROBLIEGEN & SPAREN!
Helmut Neumann Einrichtungsstudio
Hilgenholter Straße 49 • 26345 Bockhorn
04453 9570048 • neumann@hn-einrichtungsstudio.de
www.neumann-einrichtungsstudio.de
Geöffnet: Di. - Fr. 9.00 -18.00 Uhr, Sa. 9.00 - 14.00 Uhr
Helmut Neumann EINRICHTUNGSSTUDIO
ENTSPANNT SITZEN. ERHOLSAM SCHLAFEN.

Bootfahren begeistert vor allem junge Menschen

FREIZEIT Chartern und Tagesausflüge besonders beliebt – Attraktive Reviere in Deutschland

IM NORDWESTEN/CMF – Bootfahren ist in Deutschland ein bedeutendes Freizeit- und Tourismussegment: Laut einer aktuellen Marktforschung der ADAC Sportschifffahrt fahren rund 3,6 Millionen Menschen ab 16 Jahren regelmäßig Boot.

Dabei sind Tages- und Abendausflüge besonders beliebt – zwei Drittel der Zielgruppe bevorzugen diese Form der Bootsnutzung, während längere Törns mit Übernachtung deutlich seltener sind.

Häufig steht dabei das Erlebnis im Vordergrund, etwa das Erkunden von Natur oder das gesellige Zusammensein mit Freunden und Familie.



Das Bootfahren ist nach wie vor eine beliebte Freizeitbeschäftigung, wie hier auf dem Ems-Jade-Kanal bei Sande. BILD: OLIVER BRAUN

Angebot an Mietbooten wächst

Mehr als die Hälfte der Bootsfahrer (51 Prozent) nutzt in der Regel ein gechartertes oder gemietetes Boot, 25 Prozent fahren Boote von Freunden, Bekannten und Familie. Nur zwölf Prozent sind überwiegend mit einem eigenen Boot unterwegs, wobei mehr als ein Viertel der Eigner ihr Boot beim ADAC registriert hat. Dies zeigt, dass mehr Flexibilität ohne eigenes Boot für viele Wassersportler inzwischen selbstverständlich ist und das Angebot an Miet- und Charterbooten stetig wächst.

Bereitschaft zur Weiterbildung

Am häufigsten werden Motorboote genutzt, gefolgt von Schlauchbooten mit Motor, Segelbooten und Hausbooten. Insgesamt besitzen knapp zwei Drittel der Bootsfahrer einen oder mehrere Bootsführerscheine, rund 1,9 Millionen sind laut der Studie (ohne reine Jetskifahrer) Inhaber eines amtlichen Sportbootführerscheins. Die Bereitschaft zur Weiterbildung und zum Erwerb von Lizenzen ist unter den deutschen Bootfahrern deutlich ausgeprägt.

Vielfalt an Gewässern

Erfreulich für die Branche ist, dass rund die Hälfte der Zielgruppe zwischen 16 und 39 Jahre alt ist. Das ist zugleich eine Erklärung, warum mehr als die Hälfte seit 2010 zum ersten Mal als Skipper Boot gefahren ist. Hier zeigt sich, dass Bootfahren in Deutschland einen Generationenwechsel erlebt und zunehmend auch von jüngeren Menschen als attraktive Freizeitgestaltung entdeckt wird.

Bei den bevorzugten Revieren liegt Deutschland klar an erster Stelle. Am häufigsten sind Skipper auf der Mecklenburgischen Seenplatte sowie auf den Berliner und Brandenburger Gewässern unterwegs, gefolgt von der Ostsee sowie dem Rhein, dem Main und der Donau und ihren Nebenflüssen. Die weiteren Plätze der beliebtesten Bootsdestinationen belegen die Niederlande, Italien, Griechenland, Spanien und Kroatien. Insgesamt lässt sich feststellen, dass die Vielfalt an Gewässern und Revieren sowohl in Deutschland als auch im europäischen Ausland für die breite Zielgruppe spannende Möglichkeiten bietet, das Bootfahren immer wieder neu zu erleben und zu genießen.

Dies und Das

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

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

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

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

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

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. Tel. 0175-777 44 99

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

Dienstleistungen

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

A&H Dienstleistung: Wir bieten Entkernung, Abbrüche, Entrümpelung, Asbestsanierung u.v.m. ☎ 0173/9025808

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

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

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 +++

Gartenarbeiten inkl. Entsorgung, Hecken-Sträucher Schnitt, Vertikutierarbeiten, Rollrasen, Zaunbau, Pflasterarbeiten und vieles mehr. Maatz ☎ 0176/74949050

Erledige Gartenarbeit inkl. Abfuhr günstig. ☎ 0176/29760061

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

Handwerkliche Arbeiten

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

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

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

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

Haushaltsauflösungen

Haushaltsaufl. Varel Samstag 12. 9. 26, 10 - 16 Uhr, Maschinen, Werkzeug, Möbel, Geschirr usw. Langendamm, Herrenkampsweg 50

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



Mit Vorsprung ins nächste Gartenjahr

PFLEGE Im Herbst pflanzen und mit Pflanzenkur kräftig durchstarten

IM NORDWESTEN/DJD – Wenn sich das Gartenjahr langsam dem Ende zuneigt, denken viele Hobbygärtner zunächst daran, aufzuräumen und den Garten winterfest zu machen. Doch für zahlreiche Bäume, Sträucher, Hecken oder Stauden gilt gerade der Herbst als idealer Zeitpunkt für Neu- und Umpflanzungen. Der Grund liegt in den natürlichen Bedingungen: Der Boden ist vom Sommer noch angewärmt und fördert das Wurzelwachstum, gleichzeitig sorgen häufigere Niederschläge für eine gleichmäßige Feuchtigkeit. So können die Pflanzen noch vor dem Winter neue Feinwurzeln bilden und sich am neuen Standort gut etablieren. An frostfreien Wintertagen setzt sich dieses Wurzelwachstum sogar fort – eine wertvolle Grundlage für einen kräftigen Austrieb im Frühjahr.



Biologisch wirksame Vitalkuren können das Anwachsen von Sträuchern, Stauden und Bäumen bei einer Herbstpflanzung fördern.

BILD: DJD/WWW.WALDLEBEN.EU

Den Wurzelstart gezielt unterstützen

Gerade in der Anwachsphase kann eine biologisch wirksame Stärkung für Pflanzen und Boden sinnvoll sein. Die Vitalkur Waldleben beispielsweise setzt laut Hersteller auf pflanzenspezifische Aminosäuren und unterstützt das biochemische Gleichgewicht in Pflanze und Boden. Das Präparat fördert das mikrobielle Bodenleben und nützliche Mykorrhiza-Pilze, die für die Nährstoff- und Wasseraufnahme der Pflanzen eine wichtige Rolle spielen. Das Spritz- und Gießmittel wird vor allem über die Wurzeln und die Rinde aufgenommen und regt den pflanzlichen Stoffwechsel an. Es unterstützt Anpflanzungen über einen längeren Zeitraum dabei, Wurzeln auszubilden und zu wachsen. Auch Bestandspflanzen profitieren davon, denn es trägt außerdem dazu bei, die natürliche Widerstandskraft gegenüber Stressfaktoren zu stärken. Unter www.waldleben.eu finden Gartenfreunde ausführliche Informationen zu Wirkungsweise, Anwendung und wissenschaftlichen Hintergründen.

Der natürliche Vorsprung für das Frühjahr

Herbstpflanzungen profitieren außerdem davon, dass die Winterniederschläge das Erdreich eng an die Wurzeln anschließen. Hohlräume schließen sich, die Wurzeln nehmen leichter Wasser auf, und das Risiko, dass junge Pflanzen im Frühjahr unter Trockenstress leiden, sinkt deutlich. Statt zunächst Energie in die Ausbildung neuer Wurzeln investieren zu müssen, lenken junge Pflanzen ihre Kraft mit Beginn der Vegetationsperiode direkt in frische Triebe, Blätter, Blüten oder Früchte. Wer den Herbst für Neuanpflanzungen nutzt und auf eine gute Bodenvorbereitung sowie eine gezielte Pflanzenstärkung achtet, schafft damit beste Voraussetzungen für einen vitalen Start in die neue Gartensaison.



Pflanzen, die noch im Herbst in den Boden kommen und eine unterstützende Vitalisierung erhalten, haben beste Startchancen für einen kräftigen Austrieb im nächsten Frühjahr.

BILD: DJD/WWW.WALDLEBEN.EU

Mehr als ein digitales Hilfsmittel

UNTERSTÜTZUNG KI hilft bei Inklusion

IM NORDWESTEN/TXN – Für viele Menschen mit Behinderung beginnt der Berufsalltag mit zusätzlichen Überlegungen: Ist der Arbeitsplatz zugänglich? Wie reagieren Kolleginnen und Kollegen? Reicht die eigene Energie für einen langen Arbeitstag? Oft sind es nicht die Aufgaben selbst, sondern die Rahmenbedingungen, die Kraft kosten. Umso wichtiger sind Lösungen, die den Alltag nicht komplizierter, sondern handhabbarer machen.

Künstliche Intelligenz kann dabei unterstützen. Dass KI für viele Beschäftigte mit Behinderung bereits heute eine Rolle spielt, belegt die Randstad-Studie „Understanding Talent Scarcity: AI & Equity“. Menschen mit Behinderung nutzen KI häufiger als andere, sowohl im Bewerbungsprozess als auch im Arbeitsalltag. Sie hilft beim Strukturieren von Texten, beim Planen von Aufgaben oder beim schnellen Erfassen von Informationen. Für viele wird Arbeit dadurch übersichtlicher und weniger belastend.



KI wird für viele Menschen mit Behinderung zu einem wichtigen Werkzeug. Oft entsteht diese digitale Unterstützung aus Eigeninitiative - durch Ausprobieren und selbstständige Weiterbildung.

BILD: ADOBE STOCK_ PRESSMASTER/RANDSTAD

Auffällig ist jedoch, dass diese digitale Unterstützung oft aus Eigeninitiative entsteht. Viele eignen sich ihr Wissen selbst an, suchen nach Lösungen, experimentieren mit Anwendungen. Das zeigt nicht nur eine hohe Anpassungsfähigkeit, sondern auch einen klaren Bedarf: Technik kann entlasten, doch sie ersetzt keine Rahmenbedingungen, die dauerhaft tragen.

Inklusion entscheidet sich häufig im Alltag - in der Frage, wie Aufgaben verteilt werden, wie offen im Team kommuniziert wird und ob Unterschiede als Belastung oder als Teil normaler Vielfalt wahrgenommen werden. Barrieren entstehen dabei nicht nur durch Stufen oder enge Türen, sondern auch durch starre Abläufe, unausgesprochene Erwartungen oder Unsicherheiten im Miteinander.

Flexible Arbeitsorganisation, angepasste Tätigkeitsprofile und eine Kultur, in der Fragen erlaubt sind, können den Unterschied machen. Ebenso wichtig sind klare Ansprechpersonen und das Gefühl, Unterstützung ansprechen zu dürfen, ohne sich erklären oder rechtfertigen zu müssen. Erst in einem solchen Umfeld entfalten digitale Werkzeuge ihre volle Wirkung - nicht als Notlösung, sondern als selbstverständlicher Teil moderner Arbeit.

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

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

Nordwest SONNTAGSBLATT
Schon entdeckt?
www.nordwest-sonntagsblatt.de

Abfluss verstopft? Rohrleitung dicht?
Hilfe in Sicht! NOTDIENST
Rohr- und Kanalreinigung
WÜBBENHORST
04453 97 98 28
Saug- und Spülwagen · Rohrkamera
www.rohrreinigung-wuebbenhorst.de

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

MITSUBISHI MOTORS Ihr Servicepartner
MEHRMARKEN CENTER
Ihr 1-ziger autorisierter Mercedes-Benz Servicepartner in der Wesermarsch
Karl Röll GmbH
Nordenham · Atenser Allee 45–47 · Telefon 0 47 31/ 9 34 10
info@karl-roell.de · www.karl-roell.de
Ihr Servicepartner für Sterne, Diamanten und Ihrem Goldstück! Von der Wartung bis zum Reifenwechsel sind wir für Sie da!

Ein Blick aufs Handy – und plötzlich kracht‘s

MOBILITÄT Der DEKRA-Report 2026 warnt: Schon kleine Ablenkungen erhöhen das Unfallrisiko.

IM NORDWESTEN/PM – Viele Berufskraftfahrerinnen und -fahrer, Einsatzkräfte, Kundenbetreuer im Außendienst oder Kurier- und Expressdienstleister verbringen täglich viele Arbeitsstunden auf der Straße hinter dem Steuer. Im Cockpit ihres Fahrzeugs sind sie deshalb in großem Maß „verführbar“ durch unterschiedliche Ablenkungsquellen. Wie verbreitet das Problem ist, zeigen offizielle Zahlen: Allein im Jahr 2023 registrierte das Statistische Bundesamt in Deutschland mehr als 7.500 Verkehrsunfälle mit Personenschaden, bei denen Ablenkung als Ursache festgestellt wurde. Experten gehen allerdings davon aus, dass die tatsächliche Zahl noch weitaus höher liegt.

Verschiedene internationale Studien, die der DEKRA Verkehrssicherheitsreport 2026 detailliert aufgreift, bestätigen diese Gefahr. So haben Untersuchungen mit Taxi- und Lkw-Fahrern ergeben,



Ablenkung am Steuer – egal welcher Art – kann zu verheerenden Unfällen führen. BILD: WERNER POPP/DEKRA

dass häufig während der Fahrt telefoniert wird oder Nachrichten geschrieben werden. Das Unfallrisiko steigt damit deutlich an. „Schon das Eingeben eines Ziels ins Navigationssystem oder das Schreiben einer Textnachricht erhöht die geistige Belastung, verschlechtert die Fahrleistung und führt häufig zu geringem Sicherheitsabstand oder Geschwindigkeitsüberschreitungen“, warnt Dr. Thomas Wagner.

Doch nicht nur Smartphones, Navi & Co. lenken ab. Gerade im Güterverkehr können auch monotone Fahrten über viele Stunden zum Problem werden. Lange Strecken, immer gleiche Routen und stundenlanges Alleinfahren führen häufig zu Langeweile. Die Experten sprechen in solchen Fällen von „Überforderung durch Unterforderung“. Untersuchungen zeigen, dass Fahrer dann verstärkt unzähligen Nebentätigkeiten nachgehen. Knapp 40 Prozent aller Beinaheunfälle ereigneten sich einer österreichischen Studie zufolge genau in solchen Momenten – nämlich dann, wenn der Blick nicht auf der Straße lag oder andere Tätigkeiten ausgeführt wurden.

Mit dem zunehmenden Einsatz von Elektro-Lkw kommt eine weitere Herausforderung hinzu: Fahrer müssen unterwegs geeignete Lademöglichkeiten finden und ihre Routen entsprechend planen. „Diese Suche kann ebenfalls Aufmerksamkeit binden und zu einer sogenannten ‚inneren Ablenkung‘ führen“, gibt der DEKRA Verkehrspsychologe zu bedenken. Umso wichtiger seien daher zuverlässige Ladeinfrastruktur und intelligente Routenplanung, damit sich Fahrer auf das Wesentliche konzentrieren könnten: den Straßenverkehr.

Nur wer aufmerksam bleibt, fährt sicher

Selbst modernste Technik ist kein Freifahrtschein. Denn auch moderne Fahrerassistenzsysteme und automatisierte Fahrfunktionen lösen das Problem nicht vollständig. Zwar dürfen Fahrer mit entsprechend zugelassenen automatisierten Systemen (Level 3) in bestimmten Situationen kurzzeitig andere Tätigkeiten ausführen. Sie müssen jedoch jederzeit bereit sein, innerhalb weniger Sekunden wieder die Kontrolle über das Fahrzeug zu übernehmen. Genau darin liegt die Schwierigkeit: Wer sich intensiv mit einer anderen Aufgabe beschäftigt, braucht wertvolle Zeit, um wieder vollständig auf das Verkehrsgeschehen umzuschalten. Diese Sekunden können im Ernstfall entscheidend sein.

Deshalb empfehlen Fachleute, Nebentätigkeiten im Fahrzeug so weit wie möglich zu vermeiden. „Besonders gefährlich sind Aufgaben, bei denen Gegenstände in der Hand gehalten werden müssen – etwa Smartphones – oder der Blick längere Zeit auf ein Display gerichtet ist“, warnt Dr. Thomas Wagner. Auch geistig anspruchsvolle Tätigkeiten könnten die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen. Wirklich unkritisch seien nur einfache Tätigkeiten, die weder die Hände noch die Augen oder die Konzentration stark beanspruchten.

Die wichtigste Botschaft bleibt deshalb unverändert: Wer fährt, sollte sich ausschließlich auf den Verkehr konzentrieren. Denn oft reichen schon wenige Sekunden der Unaufmerksamkeit aus – und aus einer vermeintlich harmlosen Ablenkung wird ein schwerer Verkehrsunfall.

Freie Sicht voraus: Wie Sie Ihre Scheibenwischer richtig pflegen

MOBILITÄT Mit gepflegten Wischern und den Tipps von TÜV SÜD sicher bei Regen unterwegs

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Gute Sicht bei Regen entscheidet sich auf einem Hundertstelmillimeter – so schmal ist die Kontaktfläche zwischen Wischerblatt und Windschutzscheibe. Damit das System perfekt funktioniert, werden hochwertige Wischlippen auf den Tausendstelmillimeter genau geschliffen. „Um diese Präzision zu erhalten, ist die richtige Pflege entscheidend“, erklärt Ann-Christin Mainz von TÜV SÜD. Sie rät dazu, die Wischer mehrmals im Jahr zu prüfen und im Zweifel auf Markenqualität zu setzen, da sich diese durch eine längere Haltbarkeit und sauberere Ergebnisse auszahlt. Besonders nach dem Sommer ist ein Check ratsam: Festgebackene Insektenreste belasten das Material stark. Im Winter lauern mit Eis und Frost die nächsten Gefahren. Auch Laub und kleine Zweige sollte man sofort entfernen. Die TÜV SÜD-Expertin hat einen einfachen Tipp: „Ziehen Sie den Gummi einfach regelmäßig mit einem feuchten, weichen Tuch ab.“



Mit gepflegten Scheibenwischern bleibt die Fahrbahn auch bei Regen im Blick. BILD: PIXABAY/STOCKSNAP

Schlieren sind ein Sicherheitsrisiko

Sobald die Wischer Streifen hinterlassen, wird es Zeit für den Wechsel. Zwar kommt man mit verschlissenen Wischern meist noch durch die Hauptuntersuchung (HU), für die Verkehrssicherheit sind sie aber ein echtes Risiko.

Schlieren blenden bei Nachtfahrten und können bei starkem Regen zu einem gefährlichen, sekundenlangen Blindflug führen. Wischergummis vertragen keine Trockenheit. Schmutz, Sand und Eis beschädigen die feine Dichtlippe sofort.

„Schalten Sie die Wischer im Winter erst ein, wenn die Scheibe komplett eisfrei ist“, warnt Mainz. Wer die Scheibe während der Fahrt reinigt, sollte nicht mit Wischwasser sparen. Grober Dreck sollte am besten vorab manuell mit einem Schwamm entfernt werden.

Die Zahlen hinter der mechanischen Belastung sind überraschend: Pro Wischzyklus legt der Arm in zwei Sekunden etwa 1,60 Meter zurück. Bei durchschnittlich 50 zweistündigen Regenfahrten im Jahr summiert sich das auf fast 300 Kilometer Laufleistung direkt auf der Glasscheibe.

„Bei dieser Strecke ist Verschleiß völlig normal – umso wichtiger ist die regelmäßige Pflege“, so Mainz.

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



Stauden für trockene Standorte

PFLANZEN Diese fünf heimischen Arten bieten mediterranes Flair

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Auf der Suche nach Pflanzen für trockene, sonnige Standorte im Garten, kommen nicht nur mediterrane Sträucher wie Lavendel oder Rosmarin in Frage. Einige heimische Stauden sind nicht nur resistent gegen Trockenperioden und winterhart, sondern bieten auch Insekten ein wertvolles Paradies. Ihre Anpassungsfähigkeit und Robustheit gegenüber wechselnden Klimabedingungen machen sie zur idealen Wahl für naturnahe, pflegeleichte Gartenanlagen. Statt Exoten empfiehlt sich ein Mix bewährter Arten – auch als Beitrag zum Artenschutz.



Auch viele heimische Stauden wie der Scharfe Mauerpfeffer (Sedum Acre) sind resistent gegenüber Trockenheit und Hitze. BILD: IRINA BALASHOVA/PEXELS

Steppensalbei (Salvia nemorosa)

Der heimische Steppensalbei zählt zu den Überlebenskünstlern unter den Stauden. Mit aufrechten, verzweigten, bis zu 70 Zentimeter hohen Stängeln und tiefreichender Pfahlwurzel gedeiht diese heimische Wildpflanze auf lockeren, sandigen Lehmböden in vollsonnigen Lagen. Die violett blühende Staude ist schnittverträglich, winterhart und eignet sich nicht nur für Beete, sondern fühlt sich auch im Topf auf Balkon oder Terrasse wohl. Besonders Wildbienen und Schmetterlinge profitieren vom reichen Nektarangebot der lippenförmigen Blüten.

Flachblatt-Mannstreu (Eryngium planum)

Obwohl das Flachblatt-Mannstreu einer Distel sehr ähnelt, zählt die Staude zu den Doldenblütern. Die bis zu 80 cm hohe, horstbildende Edeldistel besitzt eine kräftige Pfahlwurzel und bevorzugt trockene, sandige Böden mit reichlich Sonne. Ihre blau-überlaufenen Stängel und stachelig bewehrten Blätter setzen dezente Kontraste. Pflegeaufwand ist kaum nötig; selbst verholzte und vertrocknete Pflanzen bleiben im Winter dauerhaft attraktiv. Von Hochsommer bis Herbst erscheinen die sternförmigen blauen Blüten als kugelige Dolden. Der reichhaltige Nektar zieht zahlreiche Wildbienen und Schwebfliegen an. Aufgrund seiner dekorativen Blüten eignet sich das Mannstreu besonders gut für Trockengestecke.



Besonders exotisch sieht das Flachblatt-Mannstreu (Eryngium planum) mit seinen stacheligen Blättern aus. BILD: MAARTEN CEULEMANS/PEXELS

Blut-Storchschnabel (Geranium sanguineum)

Die kissen- und rhizombildende Staude ist als robuster Bodendecker optimal für Steingärten, Rabatten und sonnige Hänge. Am liebsten mag der Blut-Storchschnabel tiefgründigen, lockeren und eher mageren Boden und verträgt auch längere Trockenperioden. Seine pinken bis purpurroten Blüten erscheinen im Sommer; der niederliegende und verzweigte Wuchs liefert einen dichten grünen Teppich und schützt Böden vor Austrocknung. Die Pflanze ist resistent gegen Schnecken und bietet Lebensraum für Fliegen, Wildbienen und Schmetterlinge.

Katzenminze (Nepeta cataria)

Mit ihren aromatisch duftenden Blättern, die Katzen besonders lieben, ist die Echte Katzenminze eine beliebte Staude für sonnige, sandig-lehmige Flächen. Sie wächst aufrecht, horstig und mit buschigen Trieben bis 100 cm Höhe. Die weißen bis blauen, typischen Lippenblüten locken Wildbienen und Hummeln an – ein Sommerschnitt fördert die Zweitblüte. Dank ihrer ätherischen Öle kann Katzenminze außerdem gut als natürlicher Schutz vor Schädlingen wie Schnecken oder Blattläusen eingesetzt werden. Der winterharte Bodendecker füllt problemlos größere Beetflächen mit seinen zarten Sommerblüten und kann auch in Kübeln kultiviert werden.

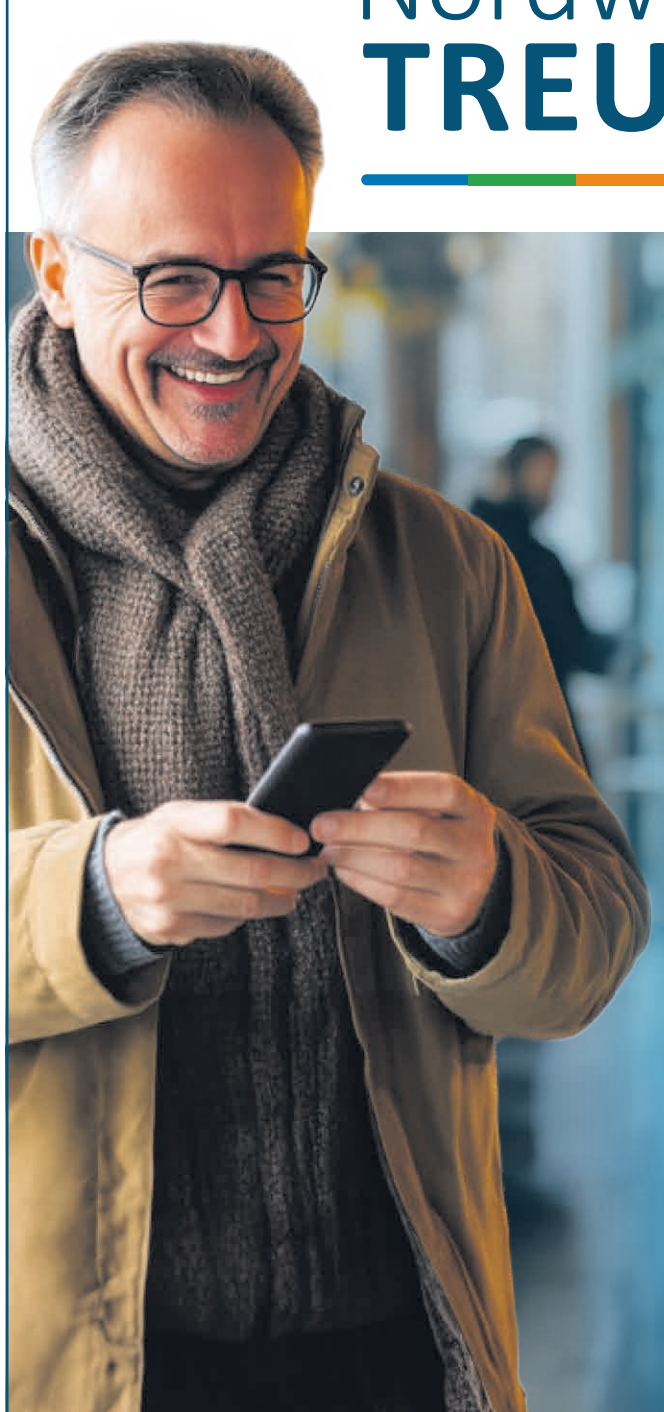
Gewöhnliche Pechnelke (Viscaria vulgaris)

Wer Trockenmauern, Heidegärten oder naturnahe Wiesen gestalten möchte, setzt auf die Pechnelke. Die krautige Staude bildet bis zu 60 cm hohe Horste, bevorzugt einen durchlässigen, sandigen Lehmboden und bleibt auch bei anhaltender Trockenheit vital. Ihre sternförmigen, rosa Blüten erscheinen in Trauben oder Rispen bieten vor allem langrüsseligen Insekten Nahrung, darunter verschiedene Schmetterlinge, aber auch Hummeln, Schwebfliegen und Raupen. Sie produziert schützende Phytohormone gegen Pilzerkrankungen und eignet sich hervorragend für Dachbegrünungen – eine robuste Wahl für trockene, helle Gartenbereiche.

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“.

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.



Nutzen Sie schon Ihre AboCard auf dem Handy?

Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung

Gesundheit, Wohlbefinden und Expertentipps

GESUNDHEITSMESSE Die NWZ lädt am 26. September zu „Zeit für Gesundheit“ ins Oldenburger Medienhaus ein

VON ANJA BIEWALD

OLDENBURG – Gesundheit: Dieser Wunsch steht auf nahezu jeder Glückwunschkarte, millionenfach wird er an Geburtstagen oder bei anderen Feierlichkeiten ausgesprochen. Gesundheit ist der Schlüssel zu einem guten Leben. Was dazu beitragen kann, thematisiert die NWZ bei ihrer Messe „Zeit für Gesundheit – die Messe für Gesundheit, Wissen und Wohlbefinden“ am Samstag, 26. September. Expertenvorträge, Workshops, Mitmach- und Wohlfühlangebote: Messebesucher dürfen sich auf Informationen zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und moderner, präziser Medizin ebenso freuen wie auf entspannende und kräftigende Einheiten auf der Yogamatte. Moderiert wird die Gesundheitsmesse von Andreas Unterberg.

Kein Tabuthema mehr

Das Programm im NWZ-Medienhaus an der Wilhelmshavener Heerstraße 260 bietet von 10 bis 17 Uhr Abwechslung. Zu den Referenten gehört beispielsweise Mechthild Berges, die ein Thema anpackt, über das mit all seinen Beschwerden und Begleiterscheinungen viel zu lange hartnäckig geschwiegen wurde und das heute auf riesiges Interesse stößt: „Wechseljahre: Was Frauen wissen sollten – und Männer auch“. Weil bei diesem Thema mit großer Nachfrage gerechnet wird, spricht Mechthild Berges bei der Messe zweimal – und steht im Anschluss jeweils für Fragen und den persönlichen Austausch zur Verfügung.

Bestseller-Autor

Er dürfte vielen Menschen aus der Region noch als Mit-Initiator und Begleiter der NWZ-Fitnessaktion „Lauf geht’s“ sowie als Autor des Spiegel-Bestsellers „Arthrose endlich heilen“ bekannt sein: Dr. Wolfgang Feil ist bei der NWZ-Gesundheitsmesse mit zwei Vorträgen dabei. Er spricht am Vormittag über „Heilungsweg bei allen Krankheiten: entzündungssenkende Ernährung“ und zeigt auf, welchen Einfluss die richtige Ernährung auf Gesundheit und Regeneration haben kann. Am Nachmittag widmet er sich dem Thema „Effektiver Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall“. Nach seinen Vorträgen haben Besucherinnen und Besucher Gelegenheit, mit dem Experten ins Gespräch zu kommen.



Weniger Stress, mehr Wohlbefinden, gesunde Ernährung und Fitness: Bei der NWZ-Gesundheitsmesse am Samstag, 26. September, steht der Mensch im Mittelpunkt. BILD: DPA-TMN

Oldenburger Expertise

Das Evangelische Krankenhaus beteiligt sich mit zwei Fachvorträgen an der Messe. Dr. med. Hansjörg Augenstein, Klinikdirektor der Gynäkologie und Geburtshilfe, informiert zur Mittagszeit über das Thema Beckenboden. Er weiß aus seinem Arbeitsalltag, wie schambehaftet das Thema Beckenbodenschwäche und Inkontinenz ist. Und er weiß, dass die Zahl betroffener Frauen hoch ist. Oft fängt es damit an, dass beim Lachen, Husten oder Niesen einige Tröpfchen Urin in der Hose landen, dann wird es schlimmer. „Das sollte und muss aber keine Frau hinnehmen“, sagt Augenstein und klärt bei der Messe zu dem Thema auf.

Ebenfalls aus dem Evangelischen Krankenhaus (EV) kommt der Referent Prof. Dr. Johannes Woitzik. Er ist Direktor der Universitätsklinik für Neurochirurgie mit dem Schwerpunkt Kopf- und Nervenchirurgie und spricht über das Thema „Der Rücken unter Druck: Was moderne Medizin heute leisten kann“. Er liefert Informationen über moderne Behandlungsmöglichkeiten bei Rückenbeschwerden – einem Volksleiden. Dazu passt auch der Workshop „Starke Wirbelsäule – einfache Übungen ohne Hilfsmittel für mehr Stabilität und Beweglichkeit“ des Evangelischen Krankenhauses, der mehrfach angeboten wird.

Verspannungen lösen

Entspannung und Stabilität sind zentral für die kurzen, aktiven Pausen mit dem Sampoorna Yogastudio aus Oldenburg, das die Gäste nach jedem Vortrag zu einer bewegten Yoga-Einheit direkt im Vortragsraum einlädt. Ebenfalls zum Mitmachen bietet das Sampoorna Yogastudio mehrfach den Workshop „20 Minuten, die Ihnen guttun“ an. Dabei erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unmittelbar, wie Yoga Verspannungen lösen, den Kopf freimachen und neue Energie schenken kann – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dr. Johanna Budwig liefert Informationen um gesunde Ernährung und hochwertige Öle inklusive einer Verköstigung. Das Rehazentrum Oldenburg ist mit einer Griffkraftmessung dabei, das Hörzentrum Oldenburg, Olantis, Sampoorna Yogastudion, EV und AOK Oldenburg gehören zu den Ausstellern. Das Impuls Fitness Studio präsentiert einen Beckenbodenstuhl zum Kennenlernen.

Tickets sichern

Tickets für die NWZ-Messe „Zeit für Gesundheit – die Messe für Gesundheit, Wissen und Wohlbefinden“ sind jetzt über Pretix erhältlich und kosten 9,90 Euro für NWZ-Abonnentinnen und -Abonnenten sowie 14,90 Euro für Nicht-Abonnenten.

➛@ Tickets gibt es unter **https://ol.de/gesundheitsmesse**

Moin Moin im schönen HAWO-Sonderposten-Märkte Aurich & Moordorf
ALLE ANGEBOTE VON MONTAG BIS SAMSTAG GÜLTIG! ...WO IMMER ALLES GUT UND GÜNSTIG IST

4 Richtige
Kronsberg Pils oder Export
Kiste 24 x 0,33 l-Flasche + Pfand 3,42
6.99

VILSA BRUNNEN GLAS
Mineralwasser
Classic, Medium, Feinperlig, Naturell
je Kiste 12 x 0,7 Liter
4.79

Heiko Blume Ostfriesischer Brannwien
32% Vol., 0,7 Ltr. (Höchstabgabe 2 Karton)
5.99

Milka Haselnuss-creme
Glas 350 g.
1.99

AKTION Mosaik-Garnitur
Tisch, 2 Stühle, wetterfest
nur 70.00

Dicke Borssumer Zwetschgen
XXL-Schale 1 kg
gelbfl.- steinlösend – ein Genuss –
2.99

NEUE ERNTE
Kartoffeln Belana, Cilena oder Rote Laura
goldgelb/festkochend vom Hiesingen-Kleiboden
Sack 2.500 g
2.99

AKTION Fernsehsessel-Relax-Sessel
wohlig, dick gepolstert
1 Klick-Handsteuerung uvm.
Statt 339.00
Nur 199.00

Ammerländer Grill- oder Pfannen-Rostbratwurst XXL-Paket
geschmacklich hervorragend
12 x 100 g = 1,2 kg
1 kg = 5,33
8.99

Kelloggs Frosties, Smaks, Chico Crispis, Honey Pops
Paket 400 / 420 g.
1.99

Sonderposten kauft man bei HAWO

Ecomed Heizkissen
40 x 30 cm, TÜV/GS, Überhitzungsschutz, waschbar, automatische Abschaltung 3-teperaturstufen
12.99

Teich-Fischfutter-Sticks
1-farbig oder 3-farbig, 10 Liter
Nur 3.99

Einkochautomat
Universalkocher mit Ablaufhahn 27 L. Multifunktionskochtopf zum erhitzen / einkochen. 1800 Watt.
Temperaturregler 30 bis 100°C
59.99

Dauerkühler Frostschutz
C11 oder C12 bis -70°
1-Liter-Kanne
3.99

Premium Power Plus Autobatterien
Wir führen alle Batterie-Typen für PKW, Lkw, Landmaschinen, Boot, Motorräder und Roller von 3 Ah bis 200 Ah
ab 29.99

Perfekte Sperrholzplatte
Furnier – Akazie phenolbeschichtet
Größe: 2440 x 1220 x 18 mm, mehrfach wiederverwendbar
66.99

Herbstrasendünger
Immergrün, gekörnt
Sack 7,5 kg = 200 m²
mit Langzeitwirkung
8.99

Winterharte Thuja-Hecke
120 - 160 cm
4.99

Strandkorb Schutzhülle
XXL Oxford
155 x 105 x 135 / 170 cm
Nur 29.99

BEVORRATUNG LOHNT SICH
Volles-Hart-Rundholz-Buche Kaminbriketts
kamingerecht geschnitten, kein Tropenholz, kein Bindemittel. Restasche als mineralischer Dünger verwendbar.
Garantiert lange Brenndauer!
Paket 10 kg
4.99

1 Biozide sicher verwenden, vor Anwendung Gebrauchsanweisung lesen.
8 Unsere Werbung beinhaltet z.T. KI-generierte Bilder
AURICH SÜD, ☎ 04941 - 180833
RAIFFEISENSTR. 11
MOORDORF, ☎ 0175 - 1172424
EKELSER STR. 2-4
www.hawo-markt.de
... immer Gut und Günstig
IRRTÜMER VORBEHALTEN
12.09.2026

MAXIMALER Schlafkomfort
ERHOLSAME NÄCHTE IM FAMILIENFORMAT



FAMILIENBETT
Bezug Stoff, Bettseitenhöhe ca. 25 cm, fest gepolstert, Höhe Kopfteil ca. 82 cm, Tiefe Kopfteil ca. 27 cm, Metallfuß schwarz matt, Liegefläche ca. 240x200 cm, Stellmaß ca. 266x235 cm. Ohne Rahmen und Aufl agen. (Candy Sleep / Pisa)

Abbildungen Modellbeispiele. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Alle Preise sind Abholpreise ohne Kissen und Deko. Lieferung und Montage gegen geringen Mehrpreis! Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Gültig bis 19.09.2026

Ludwig Rudnick GmbH & Co. KG
Jadestraße 2-4 in Aurich | Tel. 04941 9569-0
wohnen@rudnick-aurich.de | /rudnick.aurich
/rudnick_mode_wohnen | /babyhaus_rudnicki
WWW.RUDNICK-AURICH.DE
Mode • Baby • Möbel • Küchen
RUDNICK
Für mich und mein schönes Zuhause!

Zurück in die infizierte Hölle

KINO Horror-Thriller „Resident Evil“ startet am 17. September in der Nordwest-Region

IM NORDWESTEN/ZA – Wenn es ein Computer-Spiel geschafft hat, den Begriff ‚Survival Horror‘ zu definieren, dann ist es Resident Evil. Die Mischung aus Spannung, Rätseln, Horror und packender Story wird im Aka Trade Blog hoch gelobt. Seit dem ersten Teil 1996 fesselt die japanische Softwarefirma Capcom Millionen von Spielern weltweit; seit 2002 hat das multimediale Phänomen auch die Kinoleinwand erobert. Mit einem zweiten Reboot (Neustart) in den Kinos der Nordwest-Region wird nun ab 17. September erneut der Kampf gegen Zombies, Viren und korrupte Konzerne aufgenommen. Was sich Zach Cregger diesmal erdacht hat? Rezensionen gibt es noch nicht. Aber der Regisseur und Drehbuchautor, der mit „Barbarian“ und „Weapons“ an den Kinokassen beachtliche Erfolge gefeiert hat, gehört nicht umsonst zu einem der spannendsten neuen Stimmen im Horror-Genre..



Hauptdarsteller Austin Abrams spielt den Kurier Bryan, der in Raccoon City in den Ausbruch gerät. BILD: SONY PICTURES/CONSTANTIN FILM

Eskalierende Katastrophe

Bekanntlich erzählt Resident Evil die Geschichte eines weltweiten Albtraums, der durch skrupellose Biowaffenforschung des Pharmakonzerns Umbrella Corporation ausgelöst wurde. Im neuen Kinofilm adaptiert Cregger allerdings keines der Games, denn der Regisseur sieht sich eher als Autor, denn als Regisseur und erzählt eine eigene Geschichte.

Diese spielt in derselben Welt und parallel zu den Ereignissen seines persönlichen Lieblingsspiels „Resident Evil 2“. Im Mittelpunkt steht Bryan (Austin Abrams), ein medizinischer Kurier, der einen vermeintlich gewöhnlichen Auftrag übernimmt und mitten in der eskalierenden Katastrophe landet. Aus der vermeintlich gewöhnlichen Fahrt entwickelt sich innerhalb weniger Stunden ein Albtraum, aus dem es kein Entkommen zu geben scheint.

Liebeserklärung an das Survival-Horror-Genre

Zusammen mit Co-Autor Shay Hatten („Army of the Dead“) und Kameramann Dariusz Wolski entfesselt Cregger ein visuell beeindruckendes, rund 90-minütiges Albtraumszenario im winterlichen Raccoon City, für das die renommierte Effektschmiede Legacy Effects völlig neue, grotesk mutierte Kreaturen zum Leben erweckt hat. Flankiert von einem hochkarätigen Nebencast rund um Paul Walter Hauser und Zach Cherry als Umbrella-Wissenschaftler sowie Ex-Boxerin Kali Reis liefert das kanonische, im Herzen von Prag gedrehte Werk eine kompromisslose Liebeserklärung an das Survival-Horror-Genre.

Und obwohl Cregger betont, dass dies sein vorerst einziges Franchise-Projekt bleiben soll, lässt er die Tür für eine Fortsetzung bereits einen Spalt offen. Sollte der Independent-Ansatz im IMAX-Format die Kinokassen erobern, stehen die Chancen gut, dass dieser Ausflug in die infizierte Hölle erst der Anfang eines völlig neuen, düsteren Kino-Kapitels ist.

Die FSK gab den Film ab 16 Jahren frei.

Post nach Jägersfreude, Jucken, Krätze, Zeckendorf oder Zweifelsbach?

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

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Stellenmarkt

LANDKREIS FRIESLAND

Wir suchen Sie als

pädagogische Fachkraft, wie z.B. Erzieher (m/w/d) für die Kita Schortens
– EG S 8a TVöD –

Pflegefachkraft, wie z.B. Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d) oder Pflegefachmann (m/w/d) für den Sozialpsychiatrischen Dienst
– EG 9a TVöD –

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

LANDKREIS FRIESLAND

Wir bilden aus!



Ihre Zukunft in unseren Händen
AUSBILDUNG / STUDIUM 2027

Der Landkreis Friesland bietet Interessierten die folgenden Ausbildungs- bzw. Studienmöglichkeiten an:

Beginn: 01.08.2027
- Duales Studium Verwaltungswissenschaft (B. A.)
  – im Beamtenverhältnis auf Widerruf –
- Ausbildung zum Verwaltungsfachangestellten (m/w/d)
- Ausbildung zum Fachinformatiker (m/w/d)
  – Fachrichtung Systemintegration –

Beginn: 01.10.2027
- Duales Studium Soziale Arbeit (B. A.)
  – Fachbereich Jugend und Familie –

Die erforderlichen Informationen wie Einstellungsvoraussetzungen und Stelleninhalte erhalten Sie auf unserer Internetseite www.friesland.de/ausbildung.

Bitte senden Sie uns Ihre Bewerbung bis zum 10.11.2026 über unser Online-Bewerbungsformular.

Stellengesuche

Reinigungsfee/Alltagshilfe Zuverlässige Unterstützung im Haushalt/Alltag/FeWo hat ab 15.09.26 wieder freie Termine! Rufen Sie gerne an!
20,-€/Std
☎ +491628961594

Suche Job als Haushaltshilfe
☎ 01525/2365918

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

Zeitungsleser wissen mehr!

Flohmärkte



Briefmarken-Großtauschtag und Sammlerflohmarkt für Briefmarken, Münzen und Ansichtskarten des BMSV Varel; am Sonntag, 20. Sept. 2026 von 9-14 Uhr in Varel 'WEBEREI', Oldenburger Str.21 Eintritt frei. ☎ 044511249620

Flohmarkt in Spohle am 13.09. ab 11 Uhr beim Sportplatz. Auf über 100 Ständen wird privater Trödel angeboten.

Nordwest SONNTAGSBLATT
Sie suchen Verstärkung?
Unser Stellenmarkt ist unschlagbar günstig!
jobs@nwzmedien.de Tel. 04 41 / 99 88-4545

Fünf besondere Sunset-Spots rund um den Tejo

REISE Zum 60. Geburtstag der Ponte 25 de Abril: Lissabon zwischen Stadt, Fluss und Atlantik



Postkartenmotiv in Lissabon: Blick auf die Brücke „Ponte 25 de Abril“ und die Christusstatue „Cristo Rei“ auf dem anderen Ufer des Tejo. BILD: TURISMO DE LISBOA

LISSABON/ FRANKFURT/PR – Seit 60 Jahren spannt sich die Ponte 25 de Abril über den Tejo und verbindet Lissabon mit dem Südufer und den Stränden der Costa da Caparica. Besonders eindrucksvoll zeigt sich diese Verbindung am Abend: Wenn die Sonne langsam Richtung Atlantik sinkt, wird die Brücke selbst zur Kulisse für einige der schönsten Ausblicke der Region. Von den Uferterrassen mitten in der Stadt über Cacilhas und Almada bis hinaus an die Atlantikküste – fünf Orte zeigen Lissabon und seine Umgebung im besonderen Licht des Sonnenuntergangs.

Christo Rei – Sonnenuntergang mit Blick auf ein Lissabonner Wahrzeichen

Vom Südufer beim „Cristo Rei“ in Almada eröffnet sich einer der eindrucksvollsten Blicke auf Lissabon. Die monumentale Christusstatue thront hoch über dem Tejo und ist selbst längst zu einem Wahrzeichen geworden. Tagsüber können Besucher mit dem Aufzug zur Aussichtsplattform hinauffahren und den weiten Panoramablick über den Fluss, die Dächer Lissabons und die Ponte 25 de Abril genießen. In diesem Sommer steht die markante rote Hängebrücke dabei besonders im Fokus: Am 6. August feierte sie ihren 60. Geburtstag. Für die Abendstunden lohnt es sich, anschließend rund um den „Cristo Rei“ und zu bleiben: Wenn die Sonne Richtung Atlantik sinkt, zeichnen sich Brücke und Stadt besonders eindrucksvoll vor dem warmen Abendlicht ab.

Ribeira das Naus – Der Flussstrand mitten in der Stadt

Die ehemalige Werft Ribeira das Naus hat sich zu einem der beliebtesten Orte direkt am Tejo verwandelt: Eine großzügige Uferpromenade mit Grünflächen und breiten Steinstufen führt bis ans Wasser. Auch wenn das Baden hier nicht erlaubt ist, laden die Stufen zwischen Cais das Colunas am Platz Praça do Comércio und Cais do Sodré zum Sonnenbaden und Verweilen ein – ganz wie an einem Stadtstrand. Ein Kiosk mit Außenbereich macht den Ort auch am Abend zu einem beliebten Treffpunkt. Wenn die Sonne langsam über dem Tejo sinkt, lässt sich hier das besondere Licht Lissabons sehr schön erleben. Die gesamte Uferpromenade wurde in den vergangenen Jahren aufwendig umgestaltet und ist heute eine einzigartige Veranda zum Tejo hin.

Miradouro de Santa Catarina

Viele Lissabonner kennen den Aussichtspunkt vor allem unter dem Namen Adamastor. Besonders am späten Nachmittag und frühen Abend wird die weitläufige Terrasse zu einem beliebten Treffpunkt – mit Musik, Gesprächen und einem Getränk in der Hand. Der Blick reicht über den Tejo, die Ponte 25 de Abril und die Dächer der Stadt und macht den Miradouro zu einem der stimmungsvollsten Orte für den Sonnenuntergang. Namensgeber ist die imposante Adamastor-Statue auf der Terrasse. Die mythische Figur aus Luís de Camões' Epos Os Lusíadas steht für die Gefahren des damaligen Kaps der Stürme, des heutigen Kaps der Guten Hoffnung. Heute bildet sie die markante Kulisse für einen entspannten Abend über den Dächern Lissabons.

Cacilhas – Authentisches Hafenflair

Nur rund zehn Minuten mit der Fähre von Cais do Sodré entfernt liegt Cacilhas direkt gegenüber der Lissabonner Altstadt und bietet dennoch eine ganz andere Atmosphäre. Rund um den Fähranleger prägen Fischrestaurants, kleine Lokale und maritime Spuren das Bild. Die Geschichte des Ortes ist eng mit dem Tejo verbunden: von frühen Fischersiedlungen bis zu den ehemaligen Lisnave-Werften. Nur wenige Schritte vom Anleger entfernt liegt zudem die Dom Fernando II e Glória, das letzte Segelkriegsschiff der portugiesischen Marine, das heute besichtigt werden kann. Seit Generationen kommen Einheimische hierher, um frischen Fisch und Meeresfrüchte zu genießen. Besonders am Abend lohnt sich ein Spaziergang entlang der Rua do Ginjal bis zum Jardim do Rio. Von hier öffnet sich der Blick über den Tejo auf die Dächer Lissabons und die Ponte 25 de Abril – eine besonders schöne Perspektive, wenn die Stadt im Licht des Sonnenuntergangs liegt.

Costa da Caparica – Sundowner am Atlantik

Südlich von Lissabon erstreckt sich die Costa da Caparica mit kilometerlangen Sandstränden entlang des Atlantiks. Über die Ponte 25 de Abril ist die Küste schnell erreicht und bildet damit den perfekten Abschluss einer Sunset-Tour rund um den Tejo. Je weiter man sich vom Zentrum entfernt, desto ruhiger werden die Strandabschnitte. Besonders stimmungsvoll ist der Abend, wenn die Sonne mit freiem Blick über dem Atlantik versinkt. In den zahlreichen Strandbars und Restaurants lässt sich der Tag anschließend bei einem Drink, gegrilltem Fisch oder frischen Meeresfrüchten ausklingen.

Weitere Information: www.visitlisboa.com/de



Der Miradouro de Santa Catarina ist auch bei Einheimischen ein beliebter Treffpunkt. Der Blick reicht über den Tejo, die Ponte 25 de Abril und die Dächer der Stadt. BILD: TURISMO DE LISBOA



Open-Air-Events und erfrischende Naturerlebnisse

REISE Armenien: Das Land im Herzen des Kaukasus ist auch bekannt für Aprikosen und Granatäpfel

FRANKFURT/PR – Wenn der Sommer in Armenien ist, zeigt sich das Land von seiner lebendigsten Seite. Die warmen Temperaturen in Jerewan, die frische Bergluft in höheren Regionen und die langen, goldenen Abende schaffen eine Atmosphäre, in der Kultur und Natur gleichermaßen erfahrbar werden. Zudem verwandelt sich das Land in eine große Open Air Bühne, auf der die verschiedensten Feste und Festivals veranstaltet werden. Gleichzeitig bieten Flusstäler, Wälder und Bergseen erfrischende Rückzugsorte nur eine Stunde von der Hauptstadt entfernt.



Auf einem der größten Hochgebirgsseen der Welt, dem tiefblauen Sevansee, genießen Reisende angenehme Temperaturen und Wassersportmöglichkeiten. BILD: ARMENIA TRAVEL

Im ganzen Land finden zahlreiche Veranstaltungen statt, die Besucher und Einheimische zusammenbringen. Am Nationalfeiertag, dem 21. September, gibt es zahlreiche Konzerte, öffentliche Veranstaltungen und Begegnungen im Freien statt. Viele Städte nutzen diesen Tag, um kulturelle Programme anzubieten, die Geschichte und Gegenwart miteinander verbinden.

Naturerlebnisse zum Abkühlen

Wer neben kulturellen Eindrücken auch Ruhe sucht, findet in Armenien zahlreiche Orte, die an heißen Sommertagen für Erfrischung sorgen. Die Garni Schlucht mit ihren charakteristischen Basaltsäulen bietet angenehme Kühle entlang des Flusses Azat. Eine Wanderung lässt sich gut mit einem Besuch des nahegelegenen Tempels von Garni verbinden. Der Shaki Wasserfall im Süden des Landes sorgt mit seinem herabstürzenden Wasser und der schattigen Umgebung für natürliche Abkühlung. Der kurze Weg dorthin führt durch eine grüne Sommerlandschaft und ist damit prädestiniert für eine entspannte Pause.

Am tiefblauen Sevansee, einem der größten Hochgebirgsseen der Welt, genießen Reisende angenehme Temperaturen, Wassersportmöglichkeiten und frischen Fisch aus der regionalen Küche. Weiter nördlich lädt der Dilijan Nationalpark mit seinen dichten Wäldern, klaren Bächen und schattigen Wanderwegen zu erholsamen Stunden in der Natur ein. Nicht umsonst wird die Region oft als „armenische Schweiz“ bezeichnet. Wer eine Kombination aus frischem Bergklima und wohltuender Entspannung sucht, findet im Kurort Jermuk beste Bedingungen: Thermalquellen, Wasserfälle und weitläufige Grünflächen machen den Ort zu einem beliebten Rückzugsziel an heißen Sommertagen.

Saisonale Produkte und traditionelle Aromen

Der Duft von reifem Obst, frisch gepresstem Saft und warmem Lavash (dünnes Fladenbrot) aus dem Erdofen prägen die Genusslandschaft des Kaukasus. Begünstigt durch reichlich Sonnenschein und die mineralstoffreichen Vulkanböden des Ararat-Tals gedeihen in Armenien Früchte und Felderzeugnisse von außergewöhnlicher Qualität. Die traditionellen Anbau- und Erntepraktiken bieten eine gute Gelegenheit, die ursprünglichen kulinarischen Wurzeln der Region zu erkunden und die tiefe Verbundenheit der Bevölkerung mit ihren handwerklichen Traditionen direkt mitzuerleben.

Das goldene Symbol Armeniens: Die Aprikose

Die Aprikose, deren botanischer Name Prunus armeniaca auf ihre jahrtausendealte Verbindung mit Armenien und die lange Tradition ihres Anbaus in der Region verweist, gilt als das goldene Symbol des Landes. Sie begeistert mit ihrem intensiven Aroma und wird sowohl frisch als auch traditionell sonnengetrocknet oder zu hochwertigen Konfitüren und Edelbränden verarbeitet. Wer die honigsüßen Aprikosen direkt vom Baum genießen möchte, sollte die Obstgärten im Ararat-Tal besuchen.

Granatäpfel – Symbol für Fruchtbarkeit und Wohlstand

Der Granatapfel ist tief in der armenischen Kultur verwurzelt und steht als Symbol für Fruchtbarkeit, Fülle, Wohlstand und Glück. In der armenischen Folklore spielt er insbesondere bei Hochzeiten und Familienfeiern eine wichtige Rolle: Das Streuen seiner Kerne gilt traditionell als Segenswunsch für ein erfülltes, glückliches und kinderreiches Leben. Die wichtigsten Anbaugebiete liegen im Süden Armeniens, insbesondere rund um Meghri, wo das warme Klima besonders aromatische Granatäpfel hervorbringt. Die Früchte werden frisch verzehrt, zu Saft gepresst oder zu Narsharab, einem traditionellen Granatapfelsirup, verarbeitet. Auch charakteristische Granatapfelweine bereichern die vielfältige kulinarische Tradition Armeniens.

Kulinarische Routen

Themenrouten rund um die armenische Küche führen Reisende mitten in die facettenreiche Kultur- und Naturlandschaft des Landes. Sie verbinden Besuche beeindruckender historischer Sehenswürdigkeiten, wie des Klosters Noravank, mit kulinarischen Stopps in lokalen Weingütern und familiengeführten Manufakturen. Ein besonderes Erlebnis ist die traditionelle Zubereitung und das Backen von Lavash im Tonir (einem traditionellen Erdofen) – eine jahrhundertealte Backkunst, die von der UNESCO als Immaterielles Kulturerbe anerkannt wurde. Darüber hinaus laden zahlreiche Feste in ländlichen Regionen dazu ein, regionale Spezialitäten und Weine direkt bei den Erzeugern zu probieren.



Kulinarik wird in Armenien groß geschrieben. Das Land ist bekannt unter anderem für seine Aprikosen und Granatäpfel. BILD: ARMENIA TRAVEL



Der Shaki Wasserfall im Süden des Landes sorgt mit seinem herabstürzenden Wasser und der schattigen Umgebung für natürliche Abkühlung. BILD: ARMENIA TRAVEL

Weitere Informationen zu Festivals, Reiserouten und regionalen Besonderheiten finden sich unter https://armenia.travel/

Muscheln, Markentaschen und Mitbringsel

FREIZEIT Was Urlauber beim Zoll beachten sollten – Überraschungen am Flughafen vermeiden

IM NORDWESTEN/CMF – Ein Lavagestein vom Vulkan, eine Flasche Spirituose oder die Designer-Sonnenbrille – Souvenirs gehören für viele zum Urlaub. Doch was im Ausland als schönes Andenken gekauft wird, kann bei der Rückreise zum Problem werden. „Viele achten beim Souvenirkauf nur auf den Platz im Koffer, nicht auf Zollbestimmungen. Dabei lassen sich Überraschungen am Flughafen, zusätzliche Abgaben oder die Beschlagnahmung mit wenigen Minuten Vorbereitung und Blick auf Freigrenzen vermeiden“, so die Lohnsteuerhilfe Bayern.

Innerhalb der EU meist unproblematisch

In den 27 EU-Mitgliedstaaten darf man entspannt einkaufen. Für Waren zum Eigenbedarf oder als Geschenk fallen meist keine Abgaben an. Aber unbegrenztes Einkaufen ist nicht erlaubt, besonders bei Duty-Free-Waren, die beim Zoll angemeldet werden müssen. Bei Alkohol, Kaffee und Tabak orientiert sich der Zoll an Richtmengen. Werden diese überschritten, prüfen die Behörden genauer.

Für Reisen in Nicht-EU-Staaten wie Türkei, Ägypten oder USA entscheidet der Gesamtwert der Einkäufe. Im Flugzeug oder Schiff darf man pro Person Waren bis 430 Euro abgabenfrei einführen, im Auto oder Zug liegt die Grenze bei 300 Euro, für Kinder bei 175 Euro. Die Freigrenzen gelten strikt pro Person. Ein Gegenstand, der die Grenze übersteigt, muss komplett versteuert werden.



In den 27 EU-Mitgliedstaaten darf man entspannt einkaufen. Für Waren zum Eigenbedarf oder als Geschenk fallen meist keine Abgaben an. DPA-BILD: KATHRIN WESELOWSKI

Genussmittel nur in Mengen begrenzt

Zusätzlich zu den Wertgrenzen gibt es für Alkohol und Tabak Mengenbeschränkungen. Wer aus einem Nicht-EU-Land einreist, darf etwa einen Liter Spirituosen (über 22 Prozent), zwei Liter niedrigprozentige Getränke, vier Liter Wein und 16 Liter Bier mitbringen. Bei Zigaretten sind maximal 200 Stück erlaubt.

Mitbringsel aus geschützten Tieren oder Pflanzen – etwa Korallen oder Elfenbein – können dem Artenschutz unterliegen und sind oft nicht erlaubt. Auch manche Pflanzen, Samen und tierische Lebensmittel unterliegen Einfuhrvorschriften.

Nachgeahmte oder gefälschte Designerartikel dürfen privat und im Rahmen der Freigrenzen eingeführt werden, bei größeren Mengen drohen Beschlagnahme und strafrechtliche Konsequenzen.

Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel

Medikamente dürfen für den eigenen Bedarf eingeführt werden, ein Vorrat für höchstens drei Monate gilt als ausreichend. Manche Präparate unterliegen artenschutzrechtlichen Bestimmungen.

Bei archäologischen Funden und Kulturgegenständen gelten strenge Vorschriften. Sie bedürfen meist einer Genehmigung, um den Handel mit Kulturgütern einzudämmen.

Belege aufbewahren

Bei größeren Einkäufen sollten Quittungen mitgenommen werden, um den Wert nachweisen zu können. Hochwertige Gegenstände, die vorher im Besitz waren, sollten dokumentiert werden.

Um Probleme und zusätzliche Kosten zu vermeiden, sollte man sich vorab informieren und problematische Mitbringsel meiden. Hilfreich ist die kostenlose App „Zoll und Reise“. Für per Post oder Fracht versandte Waren gelten übrigens strengere Regeln.

Leben wird neu verteilt

STÄDTEBAU Wie Alltag, Wohnen und Verkehr in den kommenden Jahren den Stadtraum verändern

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Städte verändern sich selten mit einem einzigen großen Schnitt. Meist geschieht der Wandel schrittweise und zunächst beinahe unbemerkt: Ein Geschäft verschwindet, ein anderes zieht ein, aus einer vertrauten Straße wird für Monate eine Baustelle, Gebäude bekommen neue Aufgaben und Plätze werden anders genutzt. Erst nach einigen Jahren wird deutlich, wie grundlegend sich ein Viertel verändert hat. Denn eine Stadt besteht nicht allein aus Häusern, Straßen und Plätzen. Sie ist vor allem der Raum, in dem Menschen wohnen, arbeiten, einkaufen, unterwegs sind und ihre Freizeit verbringen. Ändern sich diese Gewohnheiten, verändert sich zwangsläufig auch die Stadt.

Der Alltag gibt die Richtung vor

Besonders sichtbar wird dieser Prozess dort, wo alltägliche Gewohnheiten auf gewachsene Strukturen treffen. Wenn Menschen anders einkaufen, arbeiten oder ihre Freizeit verbringen, geraten auch Flächen und Nutzungen in Bewegung. Straßen können stärker zu Aufenthaltsorten werden, Plätze neue Aufgaben erhalten und Gebäude anders genutzt werden als zuvor.



Wenn Gebäude und Flächen neue Aufgaben erhalten, verändern sich auch Wege, Gewohnheiten und Treffpunkte im Viertel.

BILD: CHRISTIAN CHARISIUS/DPA

Gleichzeitig verschwinden die alten Strukturen nicht einfach. Viele bleiben bestehen und prägen weiterhin das Bild eines Viertels. Gerade diese Mischung aus Bewahren, Anpassen und Erneuern macht den Wandel von Städten aus.

Dabei verläuft die Entwicklung keineswegs überall gleich. Manche Straßen verändern innerhalb kurzer Zeit ihr Gesicht, während andere über Jahre nahezu unverändert wirken. Auch innerhalb eines Viertels können unterschiedliche Entwicklungen unmittelbar nebeneinander stattfinden. Neues entsteht neben Bekanntem, während andernorts bisherige Nutzungen verschwinden. Stadtentwicklung zeigt sich deshalb nicht nur in großen Bauvorhaben. Häufig lässt sie sich gerade an den kleinen Veränderungen des Alltags erkennen.

Wohnen rückt stärker ins Zentrum

Eine zentrale Rolle spielt dabei das Wohnen. Der Raum in Städten ist begrenzt, gleichzeitig werden an ihn viele unterschiedliche Ansprüche gestellt. Menschen benötigen Wohnungen, Arbeitsplätze und Möglichkeiten zur Versorgung. Hinzu kommen Straßen, Wege, Grünflächen und Orte, an denen sie sich begegnen oder ihre Freizeit verbringen können. All diese Nutzungen müssen innerhalb eines begrenzten Stadtraums miteinander vereinbart werden.

Damit wird Stadtentwicklung zu einem ständigen Aushandeln darüber, welcher Raum wofür genutzt werden soll. Was für die einen eine notwendige Veränderung ist, kann für andere einen Verlust bedeuten. Denn mit Gebäuden, Geschäften oder Plätzen verbinden Menschen häufig auch Erinnerungen und Gewohnheiten. Verändert sich ein vertrauter Ort, verändert sich damit ein Stück ihres persönlichen Alltags. Gerade deshalb ist der Wandel einer Stadt nie ausschließlich eine bauliche Frage.

Alte Flächen bekommen neue Aufgaben

Besonders deutlich zeigt sich das, wenn vorhandene Gebäude und Flächen anders genutzt werden. Was lange einem bestimmten Zweck diente, kann später eine völlig neue Funktion erhalten. Solche Veränderungen eröffnen Möglichkeiten, vorhandenen Raum weiterzuentwickeln, ohne dass Stadt an jeder Stelle vollkommen neu entstehen muss.

Doch jede neue Nutzung verändert auch das Umfeld. Andere Menschen kommen, Wege verschieben sich und neue Anforderungen entstehen. Gleichzeitig können bisherige Angebote oder Treffpunkte verschwinden. Veränderung bedeutet deshalb nicht automatisch Verbesserung oder Verschlechterung. Entscheidend ist vielmehr, wie neue und bestehende Nutzungen miteinander verbunden werden und ob unterschiedliche Bedürfnisse im Stadtalltag weiterhin ihren Platz finden.

Mobilität verteilt den Raum neu

Kaum ein Bereich macht die Konkurrenz um Flächen so sichtbar wie der Verkehr. Fußgänger, Fahrräder, Busse, Bahnen und Autos benötigen Platz. Wie Straßen und Wege aufgeteilt werden, beeinflusst deshalb unmittelbar das Erscheinungsbild und die Nutzung einer Stadt. Jede Veränderung kann neue Möglichkeiten schaffen, schränkt aber möglicherweise zugleich bisherige Nutzungen ein.

Damit geht es bei Mobilität um mehr als die Frage, wie Menschen möglichst schnell von einem Ort zum anderen gelangen. Straßen sind zugleich Verbindungen, Aufenthaltsräume und Bestandteile von Wohnvierteln. Wird ihre Nutzung verändert, hat das Auswirkungen auf den Alltag der Menschen, die dort leben oder regelmäßig unterwegs sind. Die Diskussion darüber, wie viel Raum den verschiedenen Verkehrsarten eingeräumt wird, ist damit immer auch eine Diskussion über die Nutzung des öffentlichen Raums.

Öffentliche Räume verändern Zusammenleben

Plätze, Parks, Gehwege und andere frei zugängliche Bereiche prägen eine Stadt auf besondere Weise. Hier begegnen sich Menschen, ohne dass sie denselben Wohnort, Arbeitsplatz oder Anlass teilen müssen. Werden solche Räume verändert, hat das deshalb Auswirkungen darauf, wie ein Viertel wahrgenommen und genutzt wird.

Dabei können bereits vergleichsweise kleine Eingriffe eine spürbare Wirkung entfalten. Entscheidend ist nicht allein, wie ein Ort gestaltet ist, sondern auch, welche Möglichkeiten er im Alltag bietet. Ein öffentlicher Raum muss unterschiedliche Bedürfnisse aufnehmen können. Gerade dort zeigt sich, dass Stadt nicht nur geplant und gebaut, sondern jeden Tag von ihren Bewohnern genutzt und neu geprägt wird.

