buss

MÖBEL GUTSCHEIN AKTION

NUR NOCH BIS MONTAG

Samstag 06. Juni

Montag 08. Juni

Bis zu **2.000€** Warengutschein sichern*



2000€ WAREN GUTSCHEIN* ab 7999€ Einkaufswert

1000€ WAREN GUTSCHEIN* ab 4999€ Einkaufswert

700€ WAREN GUTSCHEIN* ab 3499€ Einkaufswert

400€ WAREN GUTSCHEIN* ab 1999€ Einkaufswert

200€ WAREN GUTSCHEIN* ab 999€ Einkaufswert

100€ WAREN GUTSCHEIN* ab 499€ Einkaufswert

*Gilt für Pluskarten-Kunden sowie für Neukunden, die im Zuge des Kaufs eine Pluskarte abschließen. Ausgenommen sind SALE, Werbepreise und Toppreise. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Zu jedem Kauf ab einem Warenwert von 499€ (ohne Dienstleistungen) erhalten Sie einen Warengutschein in Höhe der ausgewiesenen Staffel. Der Gutschein wird nach Auftragsabwicklung postalisch versendet. Gilt nicht für Onlinekäufe. **Aktion gültig bis zum 08.06.2026**

buss-wohnen.de

buss



INKLUSIVE
Liegefunktion,
Bettkasten
& Kissen

Online-Code:
50010065

100€
WAREN
GUTSCHEIN*

FUNKTIONS-RECAMIERE
Stoff Cord grün, mit Federkern
im Sitz und Gästebettfunktion,
inkl. Bettkasten und Kissen,
Maße: ca. 155x95x81cm, links oder
rechts montierbar, Liegefläche
ca. 85x200cm.

RECAMIERE
499.–



INKLUSIVE
Liegefunktion
& Bettkasten

In vielen
versch. Stoff-
farben gegen
Mehrpreis

200€
WAREN
GUTSCHEIN*

Online-Code:
50010061

ECKKOMBI
1049.–

ECKKOMBI
Stoffbezug 100% Polyester, Schenkel-
maß ca. 228x199 cm, Liegefläche
ca. 146x199 cm, Rücken echt, mit Kissen,
seitenverkehrt montierbar.

UKTBEISPIELE +++ PRODUKTBEISPIELE +++ PRODUKTBE



Online-Code:
61760376

200€
WAREN
GUTSCHEIN*

LOUNGE-SET
Aluminiumgestell pulverbeschichtet
anthrazit, best. aus: Lounge, B/H/T
ca. 200x80x260 cm, inkl. Kissen,
Bezug 100% Polyester und Tisch
mit 3D-Glasplatte, B/H/T
ca. 140x67x80 cm.

LOUNGE-SET
1089.–



2000€
Gutschein
beim Küchenkauf
ab 7999€

Terminbuchung

Nur noch bis Montag:
Beratungstermin
buchen & Vorteil sichern

Egal, ob Sie einen Termin in unserem Oldenburger
oder Wiesmoorer Küchenstudio vereinbaren möchten.

Sie erreichen uns auch **telefonisch** unter:
04944 / 960270
oder bequem per **WhatsApp**:
04944 / 960101

buss-wohnen.de

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Wilhelmshaven | Friesland-Nord | Wittmund

www.nordwest-sonntagsblatt.de
Tel. 0441 / 9988-82 50
06.06.2026 | 22. KW

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:



Der Erlebnissonntag, der an diesem Sonntag, 7. Juni, an der Klosterstätte im Ihlower Wald stattfindet, bietet von 11 bis 18 Uhr wieder ein buntes Programm: Klostercafé und Klosterladen sind geöffnet, zudem gibt es gegen 12 Uhr frisch gebackene Backhaus-Klosterbrote. Von 14 bis 17 Uhr öffnet das Skriptorium, um 15.30 Uhr steht eine historische Kostümführung auf dem Programm – und um 17 Uhr spielt Folkmusiker Jörg Fröse ein Solokonzert im Raum der Spurensuche. BILD: GEMEINDE IHLOW

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 6. Juni, 14 Uhr, Wilhelmshaven: 6. CSD in Wilhelmshaven mit Demo durch die Innenstadt und Kundgebung am Pumpwerk bzw. Pumpwerkplatz, Banter Deich 1a

Samstag, 6. Juni, 16 Uhr, Zetel: „Peterchens Mondfahrt“ – Kindertheater im Niederdeutschen Theater Neuenburg, Urwaldstraße 37; Tickets online erhältlich unter ndt-neeborg.de

Samstag, 6. Juni, Dangast, ab 21 Uhr: „50 Jahre Rhabarberkuchen“ – Party im Kurhaus Dangast

Sonntag, 7. Juni, 11 Uhr, Wilhelmshaven: Benefiz Flohmarkt auf dem Parkplatz des Marktkauf Wilhelmshaven, Flutstr. 94

Sonntag, 7. Juni, 15 Uhr, Jever: „Neue Geschichten vom Franz“ (FSK 0) – Kino Kids im LOK Kulturzentrum Jever, Moorweg 2

Mittwoch, 10. Juni, 16.30 Uhr, Friedeburg: Abenteuer Natur für Kinder von 6 bis 10 Jahren mit dem BUND bei der Mediothek Friedeburg

Donnerstag, 11. Juni, 16 Uhr, Varel: „Das tollste Boot der ganzen Welt“ – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Varel, Nebbsallee 5; Anmeldung erforderlich

Samstag, 13. Juni, und Sonntag, 14. Juni, Varel: Familienfest Varel auf dem Gelände des Jugend- und Vereinshaus Weberei, Oldenburger Str. 21

Samstag, 13. Juni, 8 Uhr, Wilhelmshaven: FLOHMAXX – Flohmarkt beim Sportforum, Friedenstraße

OSTFRIESLAND

Samstag, 6. Juni, 10 Uhr, Leer: Bücherflohmarkt auf dem Vorplatz der Stadtbibliothek, Wilhelminengang 2

Samstag, 6. Juni, 11 Uhr, Großefehn: 15-jährige Jubiläumsfeier der Kita Mühlenhof, Kanalstr. Nord 82a

Samstag, 6. Juni, 15 Uhr, Aurich: Märchenstunde mit Elita Carstens für Kinder ab 4 Jahren im Historischen Museum; Kosten: 6 Euro pro Person, Anmeldung vorab notwendig

Sonntag, 7. Juni, 11 bis 16.30 Uhr, Aurich: Stoffmarkt „Stoffencircus“, auf dem Marktplatz

Sonntag, 7. Juni, 11 bis 18 Uhr, Ihlow: Erlebnissonntag an der Klosterstätte; der Eintritt ist frei

Sonntag, 7. Juni, 11 Uhr, Ochtersum: Sommerfest beim Sportverein Ochtersum, Negenmeertener Straße 4

Montag, 8. Juni, 15.30 Uhr, Norden: Bücherfüchse – Sprach- und Lesefrühförderung für Kinder von 2 bis 4 Jahren in der Stadtbibliothek Norden, Neuer Weg 35-37

Dienstag, 9. Juni, 16 Uhr, Leer: „Lindbergh“ – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Freitag, 12. Juni, 16.30 Uhr, Rhauderfehn: 19. Kleinbahn-Lauf 2026 am Marktplatz Westrhauderfehn

Samstag, 13. Juni, 10 Uhr, Wittmund: Happy Day – Das große Kinderfest in der Wittmunder Innenstadt, Drostenstraße

Samstag, 13. Juni, 13.30 Uhr, Emden: CSD Emden – Demonstration und Kundgebung am Bahnhof

OLDENBURG

Samstag, 6. Juni, 11 Uhr: „Zurück in die Steinzeit“ – Führung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch unter 0441/40570300

Sonntag, 7. Juni, 11.15 Uhr: Stofftierführung mit dem eigenen Lieblingsstofftier im Botanischen Garten, Philosophenweg 39/41

Sonntag, 7. Juni, 15 Uhr: Steinreich und steinalt – Führung durch das Mineraliengewölbe im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 4 Euro für Erwachsene, 2 Euro für Kinder ab 7 Jahren, Anmeldung nicht erforderlich

Sonntag, 7. Juni, 15.30 Uhr: „Wohnen, Wahnen“ – Theaterstück im Kleinen Haus des Oldenburgischen Staatstheater, Theaterwall 19; Tickets und weitere Aufführungen online unter staatstheater.de

Mittwoch, 10. Juni, 17 Uhr: „Wilde Vielfalt im Garten“ – Eröffnung und Führung Posterausstellung im Botanischen Garten, Philosophenweg 39-41

Freitag, 12. Juni, 15 Uhr: minidiwan – das transkulturelle Kinderformat im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46

Freitag, 12. Juni, 16 Uhr: Bienenführung beim famila Einkaufsland Wechloy, Posthalterweg 10

Samstag, 13. Juni, 8 Uhr: Schlossfloh Trödelmarkt am Stadthafen, Hafenpromenade am Stau

Samstag, 13. Juni, 16 Uhr: Familienzeit – Reliefdruck – Workshop im Landesmuseum Kunst und Kultur, Damm 1; Eintritt ab 8 Euro

AMMERLAND

Samstag, 6. Juni, 14 Uhr, Apen: Sommerfest und Tag der offenen Tür im Kindergarten Pusteblume, Schoolstraat 5; mit Zaubershow, Kinderschminken, Hüpfburg und mehr

Sonntag, 7. Juni, 10 Uhr, Westerstede: Handwerker- und Bauernmarkt des Heimatvereins Halsbek im Heimathaus, Mittelstraße 2

Sonntag, 7. Juni, 11 Uhr, Apen: Sommerfest im Freibad Hengstforde, Hauptstraße 310; mit Spielen, Hüpfburgen, Musik und mehr

Sonntag, 7. Juni, 13 Uhr, Apen: Boßelfest für Groß und Klein in Godensholt, Am Dannenkamp 8

Donnerstag, 11. Juni, 10 Uhr, Rastede: Weltspieletag in der Gemeindebücherei „Villa Wächter“, Oldenburger Straße 256

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 6. Juni, 17 Uhr, Ganderkesee-Schönemoor: „Open Arms“ – Folk-Konzert von Tiree, in der St. Katharinenkirche, Schönemoorer Dorfstr. 10; der Eintritt ist frei, Spenden erbeten

Sonntag, 7. Juni, 10 Uhr, Hatten: Sandkruger Flohmarkt auf dem Markt

Freitag, 12. Juni, bis Sonntag, 14. Juni, Hude: Schützenfest Hude beim Schützenverein, Schützenstraße 13

WESERMARSCH

Samstag, 6. Juni, Stadland: Dorfsportfest für Groß und Klein auf dem Sportplatz in Schwei

Samstag, 6. Juni, und Sonntag, 7. Juni, jeweils ab 10 Uhr, Nordenham: Sommer an der Gate – Sommerliche Landpartie bei den Gateteichen, Plaatweg

Sonntag, 7. Juni, 10 Uhr, Stadland: Landfrauenmarkt beim Kulturzentrum Seefelder Mühle, Hauptstr. 1

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

Weil es um Ihre Immobilie geht!
Rufen Sie mich an!
Reiner Konken
TT IMMOBILIEN Tammen und Tietken
04421 500 566
Gökerstr. 125 A · 26384 Wilhelmshaven
info@tt-whv.de · www.tt-whv.de

Post nach Nikolausdorf, Niesen oder Niederreißen?
Wir stellen zu. Deutschlandweit. Egal, wie der Ort heißt.
www.citipost-nordwest.de
CITIPOST Bringt mehr als man denkt.

Verlässlich versorgt in bewegten Zeiten
Mit etwas Glück ein iPhone 17 gewinnen!
Mehr dazu in der aktuellen Ausgabe:
hallo nachbar
* Als Beilage in einer Teilauflage dieser Zeitung.

ESENS BENSERSIEL Nordseeheilbad
PUBLIC VIEWING
SO 14. Juni 2026 | 19:00 Uhr
Einlass ab 18:00 Uhr
Nordseearena Bensersiel
Der Eintritt ist kostenfrei.
Esens-Bensersiel Tourismus GmbH | Am Strand 8 | 26427 Bensersiel | www.bensersiel.de

Senioren-Tagespflege in Wilhelmshaven
MAKS®-Therapie
individuelle Förderung
Betreuung und Pflege
hauseigener Fahrdienst
auch für Senioren im Rollstuhl
Entlastung pflegender Angehöriger
Tagsüber gemeinsam, abends zu Hause.
ASB-Tagespflege in Wilhelmshaven
Tel.: 04421 / 300 21 04
ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Augenärzte am Meer
Kurzfristige Termine
Frühe augenärztliche Vorsorge für Kinder ist wichtig
Wilhelmshaven – Bartsch Carré
Mittelstraße 1
26382 Wilhelmshaven
Tel: 04421/ 18 000

WELCOME IT'S TIME FOR THE SHOW
ROSELLY STUNT & ACTION SHOW
SPEKTAKULÄRE STUNTS MONSTERTRUCKS MIT 1500PS
WIR KOMMEN IHR ERLEBT ACTION, SPEED UND NERVENKITZEL
VERANSTALTUNG WO: JEVER AM FAMILA
FREITAG, 12.06.26 UM 19:00 UHR

Ein Land zum Ausprobieren – für Groß und Klein

REISE Warum sich ein Blick nach Tschechien für den Familienurlaub lohnt

PRAG/PR – Die Suche nach einem Reiseziel, das Kindern Raum zum Entdecken gibt und gleichzeitig Eltern überzeugt, ist oft näher als gedacht. Tschechien bündelt auf überschaubarem Raum, was Familien unterwegs brauchen: kurze Wege und Erlebnisse für Groß und Klein. Unser Nachbarland präsentiert sich als Familiendestination, das gekonnt unterschiedlichste Interessen zusammenführt: Technik und Natur, Geschichte und Gegenwart, Aktivität und Erholung. Zwischen interaktiven Science Centern, märchenhaften Burgenlandschaften und stillen Naturkulissen entsteht ein Urlaub für die ganze Familie.



Ein überraschend vielseitiges Familienreiseziel: Tschechien verbindet auf kurzen Wegen interaktive Wissenswelten, lebendige Kultur und naturnahe Abenteuer. BILD: VISITCZECHIA/JAN KASL

Wo Technik zum Abenteuer wird

Nordböhmen zeigt, wie sich Lernen und Erleben mühelos verbinden lassen. In Liberec zieht der futuristisch anmutende Berg Ještěd mit seinem Fernsehturm die Blicke auf sich – doch im Tal wartet das eigentliche Experimentierfeld für Familien. In den Science Centern iQLANDIA (für die älteren Kinder) und iQPARK (für die jüngeren Kids) wird Wissen greifbar: Hunderte interaktive Exponate laden dazu ein, Naturgesetze nicht nur zu verstehen, sondern auszuprobieren. Dabei entstehen die Aha-Momente ganz nebenbei.

Weiter östlich, in der Region rund um Ostrava, schlägt Tschechien ein anderes Kapitel auf: Das ehemalige Hüttenareal und Stahlwerk Dolní Vítkovice hat sich zu einem offenen Lern- und Erlebnisraum entwickelt. Hochöfen und Förderanlagen bilden heute die Kulisse für Festivals, Ausstellungen und Familienprogramme – und machen Technikgeschichte erfahrbar.

Wo Stadtgeschichte spielerisch zum Leben erwacht

Auch Prag richtet sich zunehmend an Familien, die mehr wollen als klassische Stadtrundgänge. Museen überzeugen mit interaktiven Konzepten, spezielle Führungen richten sich gezielt an junge Besucher, und illustrierte Stadtpläne erwecken Legenden zum Leben. Ein neues Format bringt zusätzlich Bewegung ins Sightseeing: Die App Playing Prague verwandelt die Stadt seit 2025 in ein digitales Spielfeld. Nutzer schlüpfen in die Rolle historischer Persönlichkeiten, errichten virtuelle Bauwerke und folgen den Spuren böhmischer Geschichte.

Im Umland wartet Mittelböhmen mit einer dichten Burgen- und Schlösserlandschaft auf. Schloss Loučeň wird ebenfalls spielerisch erkundet: Zwölf Labyrinthe und Irrgärten im Park fordern Orientierungssinn und Entdeckergeist. Anderswo wird Geschichte zur Bühne – etwa auf den Spuren des Videospiels Kingdom Come: Deliverance, das reale Orte mit virtuellen Erzählwelten verbindet.

Wo Natur Generationen verbindet

Wer im Urlaub bewusst entschleunigen möchte, findet in Tschechien ideale Voraussetzungen. Mehr als 2.700 geschützte Naturgebiete bieten Raum für Bewegung, Rückzug und gemeinsame Erlebnisse. Das Riesengebirge mit der Schneekoppe zählt zu den bekanntesten Regionen, doch auch weniger bekannte Landschaften eröffnen überraschende Perspektiven. Ein Höhepunkt für schwindelfreie Familien ist die SkyBridge 721 – die zweitlängste Fußgänger-Hängebrücke der Welt.

Wer es komfortabler mag, wechselt auf einen der zahlreichen Bauernhöfe, wo Kinder Tiere versorgen und Handwerk hautnah kennenlernen. Freilichtmuseen ergänzen das Naturerlebnis um eine kulturelle Dimension: Dort wird nicht nur gezeigt, wie früher gelebt wurde – Besucher greifen selbst zu, probieren Techniken aus und tauchen in vergangene Alltagswelten ein.

Wo Reisen für Familien einfach wird

Tschechien punktet beim Familienurlaub mit praktischen Rahmenbedingungen: In Prag etwa nutzen Kinder bis 15 Jahre den öffentlichen Nahverkehr kostenlos. Auch landesweit bleibt Mobilität erschwinglich: Kinder bis sechs Jahre reisen gratis, für ältere Kinder und Jugendliche gelten deutliche Ermäßigungen im Bus- und Bahnverkehr. Hinzu kommt die kompakte Struktur des Landes: Zwischen Natur, Stadt und Sehenswürdigkeiten liegen oft nur kurze Distanzen – ein Vorteil mit jüngeren Kindern.

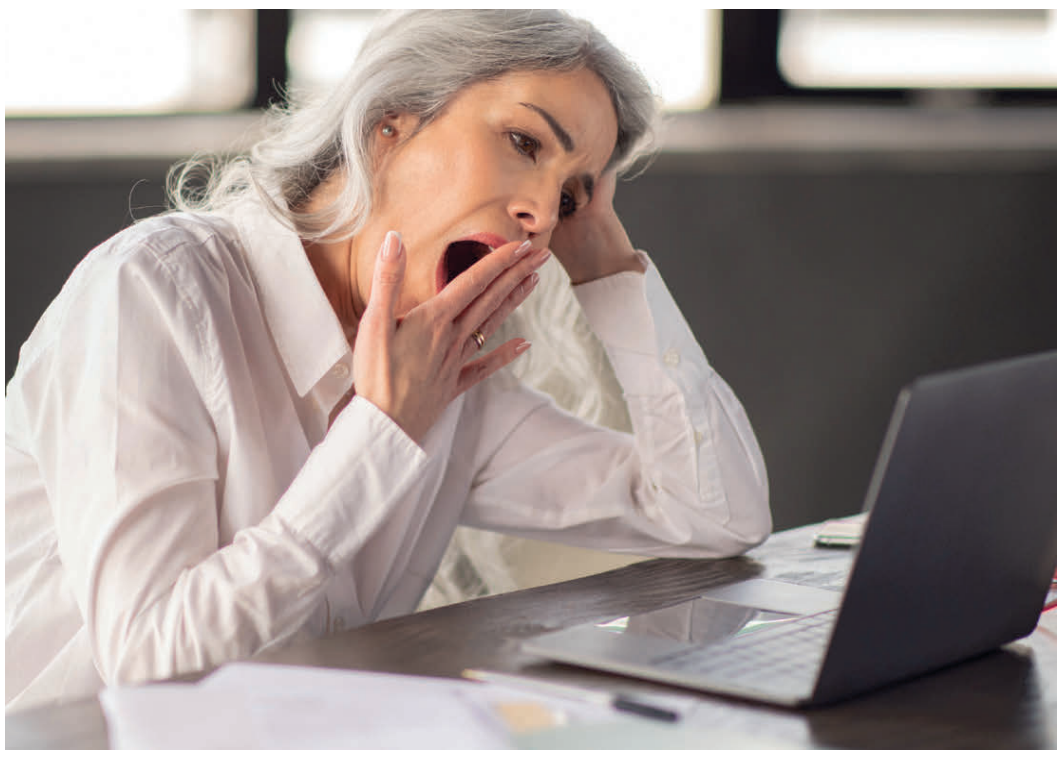
Praktische Informationen unter: https://www.visitczechia.com/de-de/travel-info/de-familienurlaub

Kostenlose Broschüre zum Download hier: https://pdf.czechtourism.com/family_holidays_de/

ANZEIGE

Cholesterinsenker

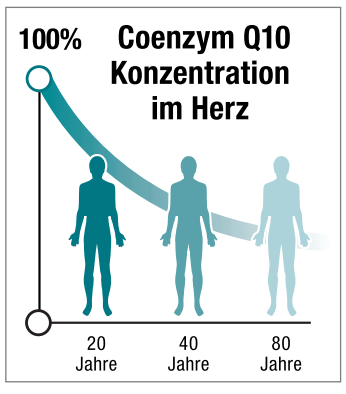
Warum machen sie uns müde und erschöpft?



Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelbeschwerden? Das steckt dahinter…

Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Woran liegt das?

Zu wenig Coenzym Q10!
Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.



Zusätzlicher Abbau
Die Grundproblematik: Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten, die Cholesterinsenker verschrieben bekommen, trifft es also gleich doppelt. Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis.

Sinnvolle Ergänzung
In Österreich vertrauen die Apothekenkunden hier vor allem auf Dr. Böhm® Coenzym Q10.* Nur eine Kapsel davon liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Ärzte wie auch Apotheker unter anderem durch:

- ***Bioverfügbarkeit***

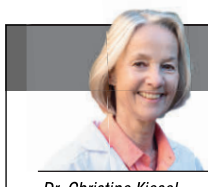
Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

- ***Höchste Qualität nach Arzneimittelstandards***

Wie alle Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statin-Therapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

*Apothekenabsatz Coenzym Q10 lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/26



FRAGE an den Experten

Dr. Christine Kiesel
Allgemeinmedizinerin

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln liegt die überzeugendste Studienlage eindeutig für Ubichinon vor.

Achten Sie beim Produktvergleich auf diesen wichtigen Unterschied.

PRODUKT-TIPP
DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

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

Kinder zu Naturentdeckern machen

LERNORT Gemeinsam pflanzen, pflegen und den Garten erleben

VON JANINE SCHULZE



Schon das gemeinsame Bepflanzen von Töpfen oder Beeten sorgt für Freude auf beiden Seiten. BILD: FREEPIK

IM NORDWESTEN – Wer mit Kindern den Garten betritt, erlebt eine Welt voller Staunen. Ein Garten wird dabei schnell zum Spielplatz und Bildungsort zugleich. Während Zitronenfalter beobachtet und Weinbergschnecken inspiziert werden, lernen Kinder nebenbei etwas über Naturkreisläufe, Verantwortung und Umwelt.

Ob Grundschulkinder oder Kita-Kids: Die Begeisterung entsteht oft von selbst, wenn Hände in Erde graben und die ersten Radieschen aus dem Boden gezogen werden. Eltern und Großeltern können schon mit einfachen Tätigkeiten wie Kresse säen oder Blumenzwiebeln setzen diese Neugier wecken. Dabei genügt schon ein kleines eigenes Kinderbeet, ein Hochbeet auf dem Balkon oder sogar ein Mini-Garten auf der Fensterbank. Wichtig ist, dass der Spaß im Vordergrund steht und alle Sinne angesprochen werden.

Robust duftende Pflanzen wie Lavendel, Kapuzinerkresse oder Tagetes bieten Farbe, Aroma und kleine Naschmomente. Fühlen, schmecken, riechen und staunen – das macht Kindern den Zugang zur Natur besonders leicht.

Verantwortung übernehmen

Gärtnern mit Kindern bedeutet, ihnen echte Wahlfreiheit und Beteiligung zu geben. Wenn sie selbst entscheiden dürfen, was sie pflanzen, wächst weit mehr als Salat oder Karotten. Kinder lernen Verantwortung, Geduld und Selbstbewusstsein, wenn sie „ihre“ Pflanzen pflegen. Schafft man Projekte wie Wunschlisten für das Kinderbeet und lässt die Kinder Sortennamen erfinden oder Pflanzschildchen basteln, entwickeln sie Fantasie und emotionale Bindung zu „ihren“ Pflanzen. Selbst das Warten – etwa auf die erste selbst gepflanzte Tulpe – wird zum kleinen naturpädagogischen Abenteuer, das die Aufmerksamkeit der Kinder fördert und Geduld schult.

Praktische Tipps

Kinder können früh ihre ersten Gartenerfahrungen machen: Bereits ab zwei Jahren helfen viele beim Gießen, ab sechs Jahren klappt das eigene Beet meist schon mit Unterstützung. Kindgerechte Werkzeuge wie kleine Schaufeln, Gießkannen oder Handschuhe erleichtern den Einstieg. Für den Anfang genügen pflegeleichte Pflanzen: Kresse, Radieschen, Ringelblumen sowie Erdbeeren oder kleine Tomaten zählen zu den Favoriten.

Wichtig sind beim Säen große Samen, die sich leicht greifen lassen, und robuste Sorten, die schnelle Erfolgserlebnisse bieten. Fehlschläge, etwa eine nicht gekeimte Saat, gehören zum Prozess – sie lehren die Kinder, mit Enttäuschung umzugehen und geben einen ehrlichen Einblick in Naturzusammenhänge. Sind die Kinder älter, können sie auch schwierigere Aufgaben übernehmen, wie Boden vorbereiten oder ein Beet planen. Ein Gartentagebuch hilft, Fortschritte und Erlebnisse zu dokumentieren – so wird Beobachtung zur regelmäßigen Übung und Sprache sowie Sensorik entwickeln sich nebenbei.

Das ganze Jahr gärtnern

Gärtnern ist saisonunabhängig. Auch im Winter sind Projekte möglich: Kresse oder Microgreens lassen sich auf Fensterbänken im Eierkarton oder Joghurtbecher ziehen und bieten schnelle Ergebnisse. Im Frühjahr starten Frühlingsblumen wie Krokusse oder Tulpen. Sommerblumen und Gemüse kommen ab April ins Freiland – und das Gärtnern im eigenen Mini-Hochbeet auf dem Balkon ist genauso spannend wie draußen im Garten.

Raum zum Wachsen

Ein Garten ist für Kinder ein echter Wachstumsraum für Körper, Geist und Emotionen. Durch die Pflege lernen sie Fürsorge, durch Wartezeit Geduld, durch Erfolg Stolz – und auch mit Enttäuschungen umzugehen, wenn einmal nichts wächst. Eltern und Großeltern begleiten und unterstützen ihre Kinder, greifen ein, wenn Hilfe benötigt wird, und ermöglichen kleine Projekte mit großer Wirkung. In der Natur können Kinder experimentieren, hinterfragen, vergleichen und begreifen – ein Abenteuer voller Entdeckungen, Aha-Momente und echter Lebensfreude.

ENGEL&VÖLKERS



Kontaktieren Sie uns für eine unverbindliche Beratung oder kostenlosen Immobilienbewertung.
WILHELMSHAVEN | JEVER | VAREL
Telefon 04421-755 1000
Wilhelmshaven@engelvoelkers.com
Zedeliusstraße 17 | 26384 Wilhelmshaven
Immobilienmakler

Goldankauf
zu Höchstpreisen - sofort Bargeld
Seit 1988
Tönjes
Juwelier & Goldschmiede GmbH
Marktstraße 70, Wilhelmshaven
Tel.: 0 44 21 / 2 83 53
· Altgold · Schmuck · Zahngold · (auch mit Zähnen) · Münzen · Silber · Zinn ·
5% extra!* Bei Abgabe dieser Anzeige zahlen wir Ihnen 5% extra für Ihr Altgold! *ab 5 g Feingold
Gutschein nicht kombinierbar
· wir suchen ständig Münzsammlungen ·
· kompetente & individuelle Beratung - faire Ankaufpreise ·
Öffnungszeiten: Montag–Freitag 10:00 –18:30 Uhr, Samstag 10:00–16:00 Uhr



DZI Spenden-Siegel
NCL-Stiftung
Für eine Zukunft ohne Kinderdemenz

Oldtimer im Scheinwerferlicht

Oldtimer-Szene präsentiert sich zum 43sten Mal in Bockhorn



Friesland Rallye: Immer wieder sonntags um 9:30 Uhr starten 100 Fahrzeuge bis Bj. 1980 direkt vom Veranstaltungsgebäude des Bockhorner Oldtimermarktes.

Bockhorn. Der 43. Bockhorner Oldtimermarkt zählt auch 2026 wieder zu den absoluten Höhepunkten der europäischen Oldtimer-Szene. Vom 12. bis 14. Juni verwandelt sich Bockhorn in einen Treffpunkt für tausende Liebhaber historischer Fahrzeuge aus dem In- und Ausland.

Auf dem weitläufigen Veranstaltungsgelände von über 200.000 m² werden mehr als 6.000 Old- und Youngtimer präsentiert – von klassischen Pkw über Motorräder bis hin zu Nutzfahrzeugen und Traktoren.

Neben dem Teilemarkt und Fahrzeughandel erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Programm mit Sonderschauen, Kofferraumverkauf und der beliebten Friesland-Rallye am Sonntag.

Seit über 40 Jahren begeistert der traditionsreiche „Markt im Norden“ mit einzigartiger Atmosphäre und gilt als Pflichttermin für alle Oldtimerfans.

Die Besucher sollten beachten, dass am Freitag der Zutritt zum Bockhorner Oldtimermarkt ausschließlich mit dem „3-Tage-Ticket“ möglich ist.
Einlasszeiten: Freitag: von 8 bis 21 Uhr
Samstag: von 8 bis 18 Uhr, Sonntag: von 8 bis 18 Uhr

43. Internationaler
BOCKHORNER Oldtimermarkt
A 29 Oldenburg-Wilhelmshaven
12. JUNI – 14. JUNI
Freitag nur mit 3-Tage-Ticket



Treffen
Fahrzeugmarkt
Ersatzteilmarkt
über 6000 Oldtimer kommen
RALLYE Sonntag
Start: 9.30 Uhr
Info 04453 - 7 333 · Fax 72 888
www.Bockhorner-Oldtimermarkt.de



JETZT WIRD'S GRÜN
MIT BESTPREISGARANTIE!

PREIS KNALLER

~~149.-~~
99.-
Olivenbaum hochstämmig
Olea europaea arbequina, im 30 cm-Topf, winterhart bis -18 °C. Ohne Pflanzgefäß.

Wuchshöhe von 160-170cm



DEAL! Pflanzerde
60 L.
~~6.99~~
4.99
L 0,08 €



Bienenrose
im 2,8-L-Container, Höhe ca. 20 cm. Hohe Widerstandskraft gegen Krankheiten. Pflegeleicht, ideal für Anfänger. Ohne Pflanzgefäß.

je Rose
~~14.99~~
9.99



Beetrose „SugarCandyRose®"
Ideal für Kübel und Beet. Im 3,5-L-Container. Ohne Pflanzgefäß.



Patio-Rose
im 2,8-L-Container, Höhe ca. 20 cm. Hohe Widerstandskraft gegen Krankheiten. Pflegeleicht, ideal für Anfänger. Ohne Pflanzgefäß.



DEINE HAGEBAU APP – KEINEN VORTEIL MEHR VERPASSEN

- 3% Sofort-Rabatt bei jedem Einkauf
- Retoure mit App-Bon möglich
- Exklusive Angebote sichern
- Verfügbarkeit in deinem Markt prüfen

JETZT DIREKT DOWNLOADEN:

hagebaumarkt Wittmund

Angebote nur vom 6.–13.6.



Bei Abnahme von 3 Stück / Stück

14.99

Hortensie „Endless Summer“

Im 5-L-Container. Ohne Pflanzgefäß.

Einzelabnahme / Stück 24.99



~~39.99~~

29.99

Zwerg-Rhododendron „Bloombux“

Rhododendron micranthum, im 5 L-Container, Höhe ca. 50 cm. Ohne Pflanzgefäß.



Oleander-Busch

Verschiedene Farben. Ohne Pflanzgefäß.

im 3 L-Container

~~9.99~~

6.99

im 6 L-Container

~~24.99~~

16.99



~~12.99~~

9.99

Goldliguster

Ligustrum ovalifolium im 2,8 L-Container, Größe 30-40 cm. Immergrün und schnittfest. Ohne Pflanzgefäß.

~~44.99~~

29.99

Goldliguster

Ligustrum ovalifolium, im 12-L-Container, Größe 80-100 cm. Immergrün und schnittfest. Ohne Pflanzgefäß.

JETZT SPANNENDE INFOS UND AKTIONEN AUF FACEBOOK UND INSTAGRAM ENTDECKEN!

/BZNHAGEBAU

Irrtümer und Druckfehler möglich.
Angebote nur gültig vom 06.06.–13.06.2026 im hagebaumarkt Wittmund,
und nur auf Lagerware.
Nur solange der Vorrat reicht.

BZN Hagebau Wittmund GmbH & Co. KG
Eggelinger Straße 18 • 26409 Wittmund
Mo.-Fr. 8:30-19:00 Uhr • Sa. 8:30-18:00 Uhr
www.hagebaumarkt-wittmund.de

BZN

Sechs Mal „gut“ im ADAC Kindersitztest

MOBILITÄT 26 Produkte für unterschiedliche Altersklassen im Test – Vier Sitze nicht empfehlenswert

IM NORDWESTEN/PM – Den größten Teil der Zeit bis zur Volljährigkeit benötigt ein Kind im Auto einen Kindersitz. Die Vielfalt der Hersteller und der Konzepte für die Sitze wird immer größer, weshalb der ADAC gemeinsam mit der Stiftung Warentest zwei Mal im Jahr Produkte für alle Altersklassen testet. Neben den Sicherheitseigenschaften und der Bedienung sowie Ergonomie spielen auch Schadstoffe eine Rolle bei der Bewertung. Im ersten ADAC Kindersitztest 2026 waren 26 Babyschalen und Kindersitze vertreten.



Der ADAC hat in seinem ersten Kindersitztest 2026 insgesamt 26 Modelle für unterschiedliche Altersklassen untersucht. Auf dem Bild zu sehen ist auch ADAC-Projektingenieur Andreas Ratzek. BILD: QUELLE: ©ADAC/ABGEDREHT

Bewertungskriterien

Unter den Babyschalen tat sich besonders der Foppapedretti Disk Infant in Kombination mit einer Isofix-Station hervor (Gesamtnote 1,9). Er ist einer von nur zwei Sitzen, die in jeder Kategorie mindestens eine gute Bewertung erhalten haben. Auch ohne Isofix-Station erzielt der Sitz eine gute Gesamtnote, allerdings sollte beim Einbau, wie bei allen Babyschalen, die mit dem Fahrzeuggurt angeschnallt werden, auf den korrekten Gurtverlauf geachtet werden.

Es kommt immer wieder vor, dass dabei Schulter- und Beckengurt vertauscht werden und der Sitz bei einem Unfall nicht seine volle Schutzwirkung entfalten kann. Bei den Sitzen für Kleinkinder und größere Kinder überzeugt Cybex mit den Modellen Sirona Ti und Pallas G3 (beide 2,5). Bei den Sitzen für Kinder ab einem Meter Größe muss Cybex den Spitzenplatz mit dem Kinderkraft Junior Fix teilen, der ebenfalls die Note 2,5 erhielt.

Kinderkraft war im Test auch mit einem Ausreißer negativ aufgefallen: Vor dem Modell Mink Pro 2 mit Isofix-Basis (5,5) hatte der ADAC bereits im Vorfeld der Veröffentlichung gewarnt. Bei einem Unfall kann der Sitz aus der Basisstation reißen und unkontrolliert durch das Fahrzeug geschleudert werden. Dabei drohen schwere Verletzungen für das Kind. Der Hersteller bietet als Reaktion eine kostenlose Rückgabe oder den Austausch dieses Sitzes an.

Drei weitere Produkte im Test kommen nicht über eine ausreichende Gesamtbewertung hinaus: Der Axkid Minikid 4 (3,8) zeigt zwar befriedigende Sicherheitseigenschaften, ist aber vergleichsweise kompliziert einzubauen, da er Zusatzgurte benötigt, die am Vordersitz befestigt werden müssen. Der Lionelo Lavender (3,9) erreichte bei der Sicherheit nur ausreichende Ergebnisse und beim Jané Concord Kombikid (3,8) wurde im Bezugsstoff ein gesundheitsgefährdendes Flammschutzmittel in einer erhöhten Konzentration nachgewiesen. Positiv anzumerken ist, dass in keinem getesteten Kindersitz umweltbelastende Substanzen – sogenannte PFAS – gefunden wurden. Beim letzten Test im Herbst 2025 war fast jeder dritte Sitz betroffen.

Vorm Kauf informieren

Eltern, die einen Kindersitz suchen, sollten sich vor dem Kauf über die verschiedenen Produkte und ihre Eigenschaften informieren. Idealerweise wird der Sitz bei einem Fachhändler ausprobiert und im eigenen Auto eingebaut. Vom „Blindkauf“ im Internet rät der ADAC generell ab. Oft erfüllen die Produkte nur die gesetzlichen Anforderungen, die deutlich geringer sind als die Anforderungen in einem Verbraucherschutztest.

■ Mehr zu den Ergebnissen auch auf adac.de

Sommerfreuden ohne Stiche: So bleiben Mücken fern

GESUNDHEIT Darauf kommt es beim Mückenschutz zu Hause und im Urlaub an

IM NORDWESTEN/DJD – Rote Quaddeln, quälender Juckreiz, eine Haut wie ein Streuselkuchen: Mückenstiche sind eine häufige „Nebenwirkung“ von herrlichen Sommertagen im Freien. Denn am Badesee oder beim Picknick im Grünen ist man oft nicht alleine, sondern wird von den hungrigen Blutsaugern umschwirrt. In Deutschland übertragen sie zwar bisher meist keine Krankheiten, die Stiche können sich aber etwa durch Kratzen entzünden und gerade bei Kindern großes Unbehagen verursachen. Deutlich gefährlicher kann es im Urlaub werden: Denn in vielen beliebten Reiseländern auch in Europa können Stechmücken tropische Krankheiten wie Malaria, Dengue-, Chikungunya- oder West-Nil-Fieber übertragen.



Beim sommerlichen Familienpicknick sind Mücken unerwünscht. BILD: DJD/HERMES ARZNEIMITTEL/GETTY IMAGES/SKYNESHER

Repellentien halten Blutsauger fern

Für ungetrübten Sommer- und Urlaubsgenuss gilt es also, Mücken möglichst fernzuhalten. Als erste Maßnahme nennt Prof. Jonas Schmidt-Chanasit vom Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin in Hamburg die Anwendung von Repellentien, also mückenabwehrenden Mitteln. Familienfreundlich und praktisch ist beispielsweise Anti Brumm Lotion mit den bewährten Wirkstoffen Icaridin und Eucalyptus citriodora Öl sowie pflegendem Dexpanthenol. Sie schützt Erwachsene und Kinder ab einem Jahr zuverlässig bei heimischen Sommeraktivitäten. In tropischen Gebieten, wo stärkerer Schutz erforderlich ist, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unter anderem den Wirkstoff DEET, der etwa in Anti Brumm Ultra Tropical enthalten ist. Er gilt als besonders wirksam und wird seit vielen Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt.

Lange, helle Kleidung schützt

Neben Mückensprays und -Lotions gibt es noch weitere Maßnahmen, um Stiche zu vermeiden – Tipps dazu finden sich beispielhaft unter www.antibrumm.de. So kann die passende Kleidung einiges bewirken: Langärmlige Oberteile und lange Hosen aus festen, hellen Stoffen sind ideal. Am besten frisch geduscht in die Natur gehen, weil Schweißgeruch die fliegenden Blutsauger anzieht. Und da viele Mücken in der Dämmerung besonders aktiv werden, kann es ratsam sein, rechtzeitig den Heimweg anzutreten. Zu Hause können Fliegengitter an Fenstern und Türen schützen, in tropischen Gebieten ist außerdem ein Moskitonetz über dem Bett Pflicht.

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de
Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt
Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh
Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.
Gerichtsstand Oldenburg



Mit dem Rad durchs ganze Land

REISE Zwischen der Schweiz und Österreich liegt das vielseitige Fürstentum Liechtenstein

VADUZ/PR – Mit dem Fahrrad durch Liechtenstein und zwar durch das gesamte Fürstentum. Dieses Erlebnis macht der Liechtenstein-Weg möglich. Auf 85 Kilometern geht es – in Etappen – einmal von Süd nach Nord durch das ganze Land. Gut trainierte Sportler können die Route auf einmal bewältigen, während die Genießer sich etwas mehr Zeit lassen und den Liechtenstein-Weg mit dem E-Bike oder dem Mountain-/Gravelbike in drei Etappen absolvieren. Dabei ist es egal, ob vom Süden in den Norden oder in umgekehrter Reihenfolge. Unterwegs kommen die Radfahrer an zahlreichen Übernachtungsmöglichkeiten und Restaurants vorbei, die zur Verpflegung und gemütlichem Verweilen einladen. Mit der kostenlosen App LIstory taucht man entlang des Wegs in die Geschichte Liechtensteins ein und bekommt zum Beispiel einmalige Einblicke ins Schloss Vaduz.

Und es gibt noch viel mehr Möglichkeiten, in Liechtenstein unvergessliche Radtouren zu unternehmen: Zum Beispiel auf der Fünf-Schlösser-Tour zu fünf beeindruckenden Burgen und Schlössern in Liechtenstein und der Schweiz radeln. Oder die Drei-Länder-Tour führt in 60 Kilometern von Liechtenstein in die Schweiz und nach Österreich.



Einige der Touren kann man mit dem Tourenrad fahren oder, wer es bequemer mag, mit dem E-Bike. BILD: LICHTENSTEIN MARKETING



Und nicht nur am Abend kann man sich auf kulinarische Köstlichkeiten freuen. BILD: LICHTENSTEIN MARKETING

Liechtenstein ist auch Teil der RheinWelten E-Bike Route welche auf 435 Kilometern dem Rhein entlang vom Oberalppass bis nach Basel führt. Das Fürstentum Liechtenstein kann entlang der RheinWelten Route mit drei Touren mit vielen attraktiven Erlebnissen und Highlights punkten. Gebirgig wird es auf der Tour hinauf zur Pfälzerhütte, die Outdoorbegeisterte mit einem traumhaften Panorama und romantischer Hüttenstimmung 2.108 Meter über Meer erwartet. Die Valorsch-Tour führt in eine abgelegene und malerische Region rund um den Gipfel des 2.104 Meter hohen Schönbergs.

Ordentlich in die Pedale tritt man auf der Gafadura-Tour, die von Schaan hinauf zur urigen Gafadurahütte führt. Auf der Eschnerberg-Tour geht es gemütlicher zu: Entlang der 25 Kilometer langen Runde gelangen Genussradler durch Wälder und kleine Orte bis nach Österreich.

Einige der Touren kann man ganz einfach mit dem Tourenrad fahren oder man holt sich elektrische Unterstützung. An gastfreundlicher Verpflegung mangelt es in Liechtenstein nicht – immer wieder kommt man an Gasthäusern, Restaurants oder Berghütten vorbei, die Gäste mit Spezialitäten wie Käsknöpfle verwöhnen.

Kulturelle und landschaftliche Vielseitigkeit auf kompaktem Raum – mit nur 160 Quadratkilometern Fläche bietet das Fürstentum Liechtenstein für jeden Geschmack etwas. Eingebettet zwischen Österreich und der Schweiz, ist das Fürstentum ein wahres Eldorado für Outdoorfans. Von flachen Radwegen im grünen Rheintal bis zu steilen Trails im Hochgebirge finden Radfahrerinnen und Radfahrer alles, was das Radlerherz begehrt.

Besonders praktisch: Der „All inklusive Erlebnispass“

Mit dem „All inklusive Erlebnispass“ genießen Gäste nicht nur freie Fahrt auf allen Buslinien, sondern auch Zugang zu über 30 Freizeitattraktionen, davon 20 Gratisangebote, im Wert von über CHF 300 (Erlebnispass ganzjährig gültig, ab CHF 25). Dazu gehören unter anderem das spannende Liechtensteinische LandesMuseum und die Sesselbahn in Malbun. Auch Hallen- und Freibäder sowie zahlreiche Museen können mit dem „All inklusive Erlebnispass“ besucht werden. Zudem erhalten alle Übernachtungsgäste in Liechtenstein den kostenlosen „Welcome Erlebnispass“, der ebenfalls zahlreiche Vergünstigungen und die freie Nutzung des öffentlichen Verkehrs bietet.

Weitere Infos zum Angebot Liechtenstein-Weg mit dem Bike unter www.tourismus.li/liwegbike

FAMILIENBETRIEB in dritter Generation seit 1991
DACHREINIGUNG
SauberStein
Unser Versprechen:
✓ Schnell
✓ Preiswert
✓ Kompetent
HOFREINIGUNG + VERSIEGELUNG
DACHREINIGUNG + IMPRÄGNIERUNG
DACHBESCHICHTUNG
Vorher: / Nachher:
SCHORNSTEIN-ABDICHTUNG
Während dessen:
Unsere Leistungen:
✓ Dachreinigung
✓ Dachbeschichtung
✓ Fassadenreinigung
✓ Hofreinigung
✓ Terrassenreinigung
✓ Nano-Steinversiegelung
Profitieren Sie jetzt von 25% Frühjahrsputz
06.06. bis 13.06.2026
Dach, Hof, Terrasse, Fassaden… Steinflächen jeder Art
Mit unserem Dreischritt-System bringen wir Ihre Steinflächen ohne Chemie zum Strahlen: Zuerst reinigen wir gründlich, dann versiegeln wir sie, um Moos und Grünspan fernzuhalten, und auf Wunsch imprägnieren wir sie, damit sie lange wie neu aussehen.
Kostenlose Beratung Im Umkreis von 100 km
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Samstag: 10:00 - 15:00 Uhr
Kontakt:
Fam. ZIELINSKY
Tel.: 04453 - 4896460
Mobil: 0157 - 53313436
Lange Str. 21 - 26345 Bockhorn
JETZT UNVERBINDLICH ANFRAGEN!
www.sauber-stein.com

TOPSELLER -
zu unserem Bestpreis!
1.699€
Polstergarnitur
Bezug Stoff, Rücken unecht, Sitzkomfort
Super-Bonell-Federkern, Metallfuß alu gebürstet,
Stellmaß ca. 303x245 cm, Sitzhöhe ca. 45 cm.
Weitere Funktionen sind als Sonderausstattung
optional erhältlich und im Garniturpreis nicht enthalten:
1 Relaxecke, 2 Bettfunktion und
3 Kopfteilverstellung. (Planpolster / Monroe)
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 13.06.2026
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!

Zwischen Babyglück und kleinen Blackouts

GESUNDHEIT „Stilldemenz“ – wenn junge Mütter nach der Geburt vergesslich sind

IM NORDWESTEN/DJD – Der Autoschlüssel landet im Kühlschrank, der nächste Arzttermin ist plötzlich aus dem Gedächtnis verschwunden – und wie hieß noch gleich die neue Nachbarin? Mehr als 80 Prozent aller werdenden und stillenden Mütter kennen dieses Gefühl nur zu gut. Die umgangssprachlich sogenannte „Stilldemenz“ sorgt bei vielen Frauen nach der Geburt für Konzentrationsprobleme und kleine Blackouts. Tatsächlich weisen Untersuchungen darauf hin, dass sich Kurzzeitgedächtnis und räumliches Erinnerungsvermögen in dieser Lebensphase verändern können.



In der Stillzeit haben viele junge Mütter mit Gedächtnisproblemen zu kämpfen.

BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/VALERIIA SIVAKOVA

Keine echte Demenz

Beunruhigend ist das meist nicht, denn Stilldemenz ist eine völlig natürliche Reaktion des Körpers auf eine außergewöhnliche Lebensphase. Das Gehirn schaltet dabei nicht einfach ab, sondern richtet sich gezielt neu aus. In Regionen, die für mütterliche Motivation und Emotionsverarbeitung zuständig sind, nimmt das Gehirnvolumen sogar zu. Der Fokus verlagert sich auf das kleine Baby. Ein wichtiger Faktor ist zudem der Schlafentzug. Schlafforscher Prof. Jürgen Zulley erklärt: „Wer über einen längeren Zeitraum zu wenig Schlaf abbekommt, ist tagsüber nicht mehr so leistungsfähig.“

Gezielte Unterstützung

Nach etwa einem Jahr normalisiert sich dieser Zustand jedoch in der Regel wieder. In der Zwischenzeit ist es wichtig, dass frischgebackene Mamas sich selbst gezielt unterstützen. Wie eine Meta-Analyse mit über 46.000 Teilnehmern zeigt, kann eine gute Versorgung mit B-Vitaminen, insbesondere Folsäure, zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit beitragen. Ein Nahrungsergänzungsmittel wie der Vitamin B-Komplex Pflüger Pur kann daher in Phasen erhöhten Bedarfs – etwa während Schwangerschaft und Stillzeit – eine sinnvolle Ergänzung sein. Es liefert Folsäure und sieben weitere essenzielle B-Vitamine, ergänzt durch Cholin und Inositol.

Tipps für den Alltag

- Notieren statt merken: Post-its und ein gut gepflegter Kalender helfen, den Überblick zu behalten.
- Feste Ablagen schaffen: Schlüssel, Geldbeutel und Co. sollten immer am gleichen Ort liegen.
- Ausgewogen essen: Viel frisches Gemüse, Obst, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse und mageres Fleisch liefern Körper und Köpfchen wichtige Nährstoffe. Ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel kann den erhöhten Bedarf in dieser Phase gezielt decken. Auf Anbieterseiten wie www.pflueger.de gibt es mehr Informationen dazu.
- Entlastung einplanen: Schlafen, wenn das Baby schläft und Hilfe annehmen, ohne schlechtes Gewissen zu haben.





Spielberg enthüllt die Angst vor der Alien-Wahrheit

KINO „Disclosure Day“ als ein fesselndes Sci-Fi-Erlebnis, das die Grenzen unserer Vorstellungskraft sprengt

IM NORDWESTEN/ZA – Elche und possierliche Nager als Wesen vom anderen Stern? Was, wenn die Wahrheit über außerirdisches Leben tatsächlich ans Licht kommt? In seinem neuen Sci-Fi-Blockbuster „Disclosure Day – Der Tag der Wahrheit“ entfesselt Steven Spielberg, mit Emily Blunt in der Hauptrolle, spannende Theorien über eine verborgene Alien-Präsenz und erzählt die Geschichte einer weltbewegenden Enthüllung. Der deutschlandweite Kinostart ist am 10. Juni.



Großes Lob für Emily Blunt in Spielbergs neuem Sci-Fi-Hit „Disclosure Day“: Als Wettermoderatorin Margaret Fairchild wird sie während einer Live-Sendung plötzlich von einem unerklärlichen Phänomen überrascht . BILD: NIKO TAVERNISE/UNIVERSAL PICTURES

Geheime Organisation hortet Wissen

Worum geht es? Margaret Fairchild (Emily Blunt) arbeite als Wettermoderatorin bei einem Fernsehsender in Kansas City, sie sehnt sich jedoch nach anspruchsvolleren Aufgaben als Journalistin. Dieser Wunsch geht auf unerwartete Weise in Erfüllung, als sie live während eines TV-Auftritts plötzlich von einem unerklärlichen Phänomen heimgesucht wird. Während die Behörden zu vertuschen versuchen, dass Außerirdische dahinter stecken könnten, will der Aktivist Dr. Daniel Kellner (Josh O’Connor) die Weltöffentlichkeit über die Wahrheit informieren. Der Cybersicherheitsexperte saß früher bereits wegen eines Hackerangriffs im Gefängnis, nun arbeitet er für die Geheimorganisation WARDEX, die sämtliche Information über UFOs und außerirdisches Leben archiviert. Noah Scanlon (Colin Firth), der Leiter der Organisation, möchte diese gesammelten Informationen aus politisch motivierten Gründen jedoch mit allen Mitteln vor der Öffentlichkeit verbergen.

Trailer verspricht Spannung und Rätsel

Die detaillierte Handlung bleibt weiterhin ein gut gehütetes Geheimnis von Universal Pictures. Doch die ersten Trailer liefern einen spannenden Vorgeschmack: Rasante Verfolgungsjagden, intensive Dialoge und zahlreiche mysteriöse Ereignisse sorgen für Nervenkitzel, ohne zu viel zu verraten. Drehbuch-Profi David Koepp („Krieg der Welten“) versteht es, mit geschickten Andeutungen gesellschaftliche Debatten subtil einzuflechten.

Spielberg kehrt zu den Sternen zurück

Steven Spielberg, bekannt dafür, Blockbuster-Kino mit tiefgründigen Themen zu verbinden, hatte schon immer ein Faible für das Außerirdische. Bereits 1977 prägte er mit „Unheimliche Begegnung der dritten Art“ das Sci-Fi-Genre. Jetzt, mit „Disclosure Day – Der Tag der Wahrheit“, wirkt der 79-jährige Regisseur moderner und nachdenklicher denn je. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie reagiert eine Gesellschaft, wenn plötzlich feststeht, dass wir nicht allein im Universum sind? Die internationale und vielfältige Besetzung – Emily Blunt, Josh O’Connor und Colin Firth – sorgt dabei für frischen Wind im Ensemble.

Fans feiern Trailer als „Achterbahnritt“

„Wenn der Tag der Wahrheit tatsächlich gekommen ist, werden wir akzeptieren müssen, dass wir seit Anbeginn der Zeit nicht allein waren“, prognostiziert Steven Spielberg. Der Trailer verdeutlicht: Der Regisseur legt in „Disclosure Day“ besonderen Wert darauf, die Reaktionen aus verschiedenen gesellschaftlichen Blickwinkeln zu zeigen und die Figuren vielschichtig zu zeichnen. Anstelle von Action dominiert die menschliche Dimension: Angst, Skepsis, Hoffnung werden durch Verfolgungsjagden und Evakuierungsmaßnahmen deutlich, neue Ideale authentisch eingefangen.

Euphorie schon vor Kinostart

Bereits vor Kinostart sorgt dieser neue Sci-Fi-Film in den sozialen Netzwerken für reichlich Gesprächsstoff. Die Stimmung unter den Fans ist überwiegend euphorisch: Viele feiern die geheimnisvolle Atmosphäre und das große Kino-Gefühl, das Spielberg verspricht. Social-Media-Kommentare sprechen von einem „rasanten Achterbahnritt“ und loben die gelungene Mischung aus Spannung, Mystery und Drama.

Geheimhaltung schürt die Spannung

Vereinzelt äußern Fans zwar auch Skepsis, etwa wegen der strikten Geheimhaltung der Handlung, doch für die meisten erhöht das Rätselraten die Vorfreude. Genau diese Ungewissheit macht die Neugier und die Erwartungen auf den Kinostart, etwa im UCI Kino Wilhelmshaven oder im Kino Aurich, besonders groß. Freigegeben ist der Film laut Studio ab 12 Jahren.

Dienstleistungen

Wärme-Kerndämmung im Einblasverfahren ☎ 0178/7202788

Bars und Kontakte

Vollb. Maus (50) 01522-6848730

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Dies und Das

PC-Probleme?
Wir kommen zu Ihnen und helfen!
☎ 04421–463755

Fotoschätze!
Ralf Beilstein Foto-Handel
Gerne kaufen wir Ihre Foto- und Filmkameras, inklusive Zubehör, zu fairen Preisen bar an. Ob Sammlungen oder Nachlässe, Sie sind bei uns richtig.
Machen Sie einen Termin mit uns.
Tel. 0173/8155954, 04426/4719987

NiWo Dienstleistung
Hausmeister- und Gartenservice, Kleintransporte, Umzüge, Entrümpelungen, Wohnungsauflösungen.
☎ 04421/7734755

www.Franky-kommt.de
Entrümpelungen | Kleintransporte
Renovierungen | Entsorgungen
Haushaltsauflösungen
04422-6812108 | 0172-4392506

Barkredite mit und ohne Schufa vermittelt auch bei neg. Auskunft: Real-Finanz, Postfach 110445, 42304 Wuppertal. ☎ 0202/ 870 17 650

LUCKY'S
Garten Service
Zaunerneuerung | Entrümpeln
Haushaltsauflösungen
0162/3014443
Wer verschenkt Flohmarktsachen?

Stellenmarkt

Erotisches – Kaufhaus und Kino
Wir suchen Aushilfen (m/w/d) (auch Rentner)
WTM · Telefon 04462/921933

Nordwest SONNTAGSBLATT
Sie suchen Verstärkung?
Unser Stellenmarkt ist unschlagbar günstig!
Interessiert?
E-Mail: jobs@nwzmedien.de

LANDKREIS FRIESLAND

Wir suchen Sie als

Technischen Sachbearbeiter (m/w/d) im Gebäudemanagement auf dem Fachgebiet Elektrotechnik
– EG 9a TVöD –

Sachbearbeiter (m/w/d) im Gebäudemanagement im Bereich Errichtung, Unterhaltung und Wartung von schul- und kitatypischen Objekteinrichtungen
– EG 9a TVöD –

Pädagogische Fachkraft, z.B. Erzieher (m/w/d) oder Heilpädagogische Fachkraft, z.B. Heilerziehungspfleger (m/w/d) für verschiedene Kindertagesstätten in Schortens
– EG S 8a – S 8b TVöD –

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



Zeitungsleser wissen mehr!

AZUBI EXPRESS

DEIN FAHRPLAN IN RICHTUNG ZUKUNFT!

18.06.2026 | 9:00 – 15:30 Uhr | Wilhelmshaven

NORDFROST

Hansen Dachdecker & Fassadenbau

TT IMMOBILIEN Tammen und Tietken

ZAHNTECHNIK PETER TÖLLNER GMBH

BUNDESWEHR

Sparkasse Wilhelmshaven

Mobile Jobmesse für Schüler:innen ab Klasse 9

Unternehmen hautnah erleben - **live & vor Ort**

Shuttle-Fahrten im Hop-on-/Hop-off-Prinzip









Jetzt kostenlos anmelden!

NWZ Jobs

So reisen Hunde stressfrei mit in den Urlaub

REISEN Gut vorbereitet in den Urlaub mit Vierbeiner – Tipps für sichere Touren mit Hund

IM NORDWESTEN/CMF – Für viele Tierhalter ist der Hund ein fester Bestandteil der Familie – und damit auch ein treuer Begleiter im Urlaub. Ob innerhalb Deutschlands oder auf Reisen ins Ausland: Die gemeinsame Reise will gut vorbereitet sein. Mit der richtigen Planung lässt sich jedoch dafür sorgen, dass Mensch und Tier die Urlaubszeit entspannt und sicher genießen können.



Mit guter Planung kann auch der Hund die Reise unbeschwert genießen.

BILD: ANDREA KLOSTERMANN / BFT

Reisedokumente und Kennzeichnung

Für Reisen innerhalb der EU ist ein gültiger EU-Heimtierausweis Pflicht. Dieser dokumentiert unter anderem den aktuellen Impfstatus. Ebenso vorgeschrieben ist die eindeutige Kennzeichnung des Hundes mittels Mikrochips. Ohne diese Voraussetzungen kann es bei Grenzübertritten zu Problemen kommen. Nicht verpflichtend vorgeschrieben, aber unbedingt zu empfehlen ist der Eintrag von Chip- und Halterdaten in den einschlägigen Tierregistern.

Impfschutz rechtzeitig prüfen

Ein vollständiger Impfschutz gegen Tollwut ist Voraussetzung für die Einreise in viele Länder. Die vorgegebenen zeitlichen Fristen sind unbedingt zu beachten, für einige Länder muss der Tollwutimpfschutz auch serologisch nachgewiesen werden. Ein guter Impfschutz gegen die wichtigsten auch hier bedeutenden Krankheiten ist unbedingt empfehlenswert. Gegebenenfalls empfiehlt sich bei Reisen in südliche Länder auch die Impfung gegen die Leishmaniose. Da es einige Zeit dauert, bis nach einer Impfung der vollständige Impfschutz ausgebildet ist, sollte der Impfstatus frühzeitig durch die Tierärztin oder den Tierarzt überprüft werden. Für einige Länder wie UK, Irland, Malta, Finnland oder Norwegen ist auch eine vom Tierarzt dokumentierte Behandlung gegen den Fuchsbandwurm Vorschrift.

Parasitenprophylaxe nicht vergessen

Je nach Reiseziel besteht ein erhöhtes Risiko für Ektoparasiten wie Zecken, Flöhe oder durch Mücken. Diese können verschiedene Krankheitserreger übertragen, darunter beispielsweise Leishmanien oder Babesien. Auch Endoparasiten wie Würmer – einschließlich Herzwürmer – sind insbesondere in südlichen Regionen von Bedeutung. Um den Hund bestmöglich zu schützen, sollte eine geeignete Parasitenprophylaxe vor der Reise gemeinsam mit dem Tierarzt abgestimmt werden.

Transport und Versorgung unterwegs

Während der Reise muss der Hund sicher untergebracht sein, beispielsweise in einer Transportbox oder durch andere geeignete Sicherungssysteme im Fahrzeug. Regelmäßige Pausen, ausreichend Wasser und Schutz vor Hitze sind essenziell. Besonders im Sommer kann es schnell zu lebensbedrohlicher Überhitzung kommen. Daher darf der Hund auch bei kurzen Pausen niemals im Auto zurückgelassen werden.

Gut informiert ins Reiseland

Einige Länder haben spezifische Einreisebestimmungen für bestimmte Hunderassen. Auch regionale Gesundheitsrisiken und tierärztliche Versorgungsmöglichkeiten vor Ort sollten vorab recherchiert werden. Es empfiehlt sich, bereits vor der Abreise eine Tierarztpraxis am Urlaubsort zu identifizieren. Zudem sollten auch die Rückreisebestimmungen aus Drittländern beachtet werden, um Probleme bei der Wiedereinreise zu vermeiden.

Reiseapotheke für den Hund

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke kann im Notfall hilfreich sein. Dazu gehören zum Beispiel Mittel gegen Übelkeit und Durchfall, Verbandsmaterial für kleinere Verletzungen sowie Augenpflegeprodukte, beispielsweise bei Reizungen durch Sand oder Staub. Bei bekannten Allergien und chronischen Erkrankungen sollten entsprechende Medikamente ebenfalls mitgeführt werden.

Mit Belohnung und Plan gegen die Aufschieberitis

ALLTAG Den inneren Schweinehund überwinden

IM NORDWESTEN/CMF – Es gibt Aufgaben, die mit bemerkenswerter Zuverlässigkeit nach hinten geschoben werden: Steuerkram, Frühsport oder unangenehme Telefonate. Die Folge: wachsende To-do-Listen, die tagelang im Kopf herumschwirren und Energie fressen. Damit ist niemand allein. „Jeder Mensch hat Bereiche und Tätigkeiten, die er ungern macht“, sagt Mentalcoach Michael von Kunhardt. „Der innere Schweinehund gehört gewissermaßen zur Grundausstattung.“ Als Coach und ehemaliger Profisportler kennt er Strategien, um den unliebsamen Begleiter zu zähmen.



Lieber aus dem Fenster gucken, als mit der Arbeit anzufangen: Prokrastination kann zu einem echten Problem werden.

BILD: FRANZISKA GABBERT

Lieber locker starten

Ein häufiger Motivationskiller ist ein zu großer Einstieg – wer direkt den Marathon anpeilt, scheitert meist schon an den Laufschuhen. Deshalb wirkt ein niedrigschwelliger Anfang oft Wunder: fünf Minuten, ein erster Handgriff, ein kleiner Schritt. Erst einmal in Bewegung kommen, dann entsteht Rhythmus und der Druck sinkt.

Offene Tabs im Kopf

Unerledigte Dinge verhalten sich wie offene Browser-Tabs im Gehirn und binden mentale Kapazitäten, was zu Stress führt. Der Zeigarnik-Effekt sorgt dafür, dass offene Aufgaben präsenter bleiben als erledigte. Deshalb entlastet es, Dinge abzuschließen oder zumindest gut zu strukturieren. Umgekehrt kann dieses psychologische Phänomen auch als Antrieb genutzt werden, um Projekte schneller zu beenden.

Leckerlis als Verstärker

Nicht alles muss über reine Disziplin laufen. Der Belohnungsmechanismus hilft, unangenehme Aufgaben leichter zu machen – etwa mit einem guten Kaffee danach, einer Lieblingsplaylist oder einer neuen Ausrüstung. Wenn ungeliebte Aufgaben mit etwas Angenehmem gekoppelt werden, verlieren sie oft einen Teil ihres Schreckens.

Buddy schlägt Bummelmodus

Verbindlichkeit wächst, wenn andere mit dabei sind. Im Alltag macht ein Verbündeter vieles leichter. Jemand, der mitzieht oder einfach mitmacht, verwandelt lästige Pflichten in eine gemeinsame Mission und nimmt dem inneren Verhandler die Ausreden.

Was einen Termin hat, wird real

Solange eine Aufgabe nur lose im Kopf herumschwebt, bleibt sie verhandelbar. Ein fester Termin macht daraus eine konkrete Verabredung – das gilt auch fürs Training. Sobald eine Einheit eingeplant ist, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass sie still und heimlich ausfällt.

Primetime statt Pflichtprogramm

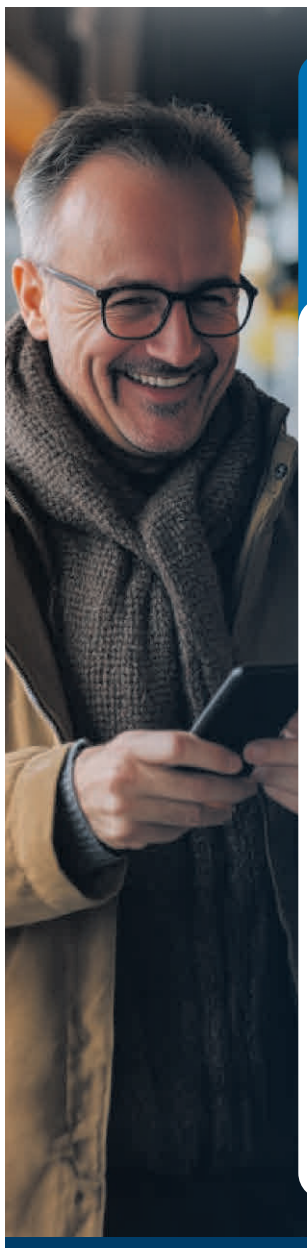
Nicht jede Aufgabe passt in jedes Zeitfenster. Wer die eigenen zeitlichen Präferenzen kennt, arbeitet mit dem inneren Takt. Gerade ungeliebte Dinge sollte man nicht in Momente legen, in denen Energie und Fokus bereits erschöpft sind. Wer seine Primetime nutzt, braucht meist weniger Willenskraft und weniger innere Diskussion.

Nicht verliebt, aber erledigt

Manche Aufgaben bleiben unattraktiv – auch mit Kalender, Belohnung und Buddy-System. Entscheidend ist, trotzdem zu handeln. Im Sport wie im Alltag ist die erste Bewegung meist die schwerste, dann wird aus Widerstand oft überraschend schnell Routine.

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 (NWZ-Card, Mehrwert-Card, WZ-Card oder EZ-Card) 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.



Jeversches Wochenblatt · Wilhelmshavener Zeitung · Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung

Einige Pflegetipps für eine prächtige Blüte

ROSEN Vom richtigen Standort bis zum jährlichen Schnitt: Kleines Einmaleins für üppig blühende Rosen

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wer Rosen liebt, weiß: Die „Königin der Blumen“ verlangt von Gärtnerinnen und Gärtnern besondere Aufmerksamkeit. Damit aus den edlen Schönheiten kräftige und blühende Pflanzen werden, ist das Wissen um Standort, Schnitt und Düngung essenziell. Gerade in unseren Breiten stehen Rosen für anspruchsvolle Kultivierung, aber mit den richtigen Kniffen gelingt das rosige Glück auch im Hausgarten.

Wer einen sonnigen Platz für seine Rosen auswählt, legt den Grundstein für Gesundheit und Blütenreichtum. Rosen bevorzugen mindestens fünf bis sechs Sonnenstunden täglich, sollten jedoch nicht in der direkten Nähe zu Hauswänden wachsen, da sich dort die Luft zu stark erhitzt. Ein zu schattiger Platz ist ebenfalls ungünstig, denn Rosen sind sonnenhungrig und benötigen Licht, um Pilzerkrankungen vorzubeugen und ihre Blühkraft zu entfalten. Auch die Bodengüte entscheidet: Am besten gedeihen sie in humusreichen, lehmig-sandigen Böden, die locker und durchlässig sind. Staunässe am Wurzelbereich ist unbedingt zu vermeiden – bei zu schweren Böden helfen Sand oder Humus als Zugabe.



Die richtige Standortwahl ist die Grundvoraussetzung für eine üppige Rosenblüte. Der Platz sollte in jedem Fall ausreichend Sonne bieten. BILD: HARYAD PHOTOGRAPHY/UNSPLASH

So gelingt die Setzung

Die Pflanzung selbst sollte umsichtig erfolgen, insbesondere bei neuerworbenen, wurzelnackten Rosen. Diese werden am besten im Herbst gesetzt, wenn der Boden noch sommerwarm und locker ist. Die Veredelungsstelle der Rose, eine Verdickung am Wurzelhals, gehört mindestens fünf Zentimeter unter die Erde – das schützt vor Frost und fördert sicheres Austreiben. Möglichst groß und tief ist das Pflanzloch anzulegen: Bei Containerpflanzen doppelt so groß wie der Wurzelballen und bei wurzelnackten Pflanzen so groß, dass die Wurzeln ohne Umknicken hineinpassen. Die Erde kann mit Naturdünger wie Hornspänen oder Kompost angereichert werden, in jedem Fall sollte das Pflanzloch stets gut gewässert werden.

Nährstoffe zur richtigen Zeit

Im Frühjahr beginnt die wichtigste Phase der Rosenpflege. Jetzt werden die Pflanzen das erste Mal gedüngt, vorzugsweise mit organischen Präparaten wie Hornspäne oder Kompost. Rosen gehören zu den sogenannten Starkzehrern – sie entziehen dem Boden viele Nährstoffe und brauchen regelmäßige Düngergaben, um üppig zu blühen. Neben dem Frühjahrsdünger folgt im Juni eine zweite Düngung. Dabei sollte vor allem Kalium und Phosphor im Dünger enthalten sein, da diese den Pflanzen helfen, kräftig zu wachsen und widerstandsfähig zu bleiben. Späte Düngungen besser vermeiden, damit die Triebe noch vor dem Winter ausreifen.

Mit Wasser versorgen

Auch das Gießen will gelernt sein: Rosen werden vorzugsweise morgens und direkt am Wurzelbereich mit lauwarmem Wasser versorgt. Das schützt nicht nur das Laub vor feuchtem Milieu – und damit Pilzbefall – sondern gibt den Rosen die Möglichkeit, das Wasser effizient aufzunehmen. Gerade junge Pflanzen benötigen in der Anwachsphase mehr Wasser, ältere Rosen kommen als Tiefwurzler auch durch Trockenperioden hindurch. In heißen Sommern sollte lieber seltener, dafür aber durchdringend gegossen werden. Ein luftiger, unkrautfreier Boden rund um die Rose erhält die Vitalität der Wurzeln und mindert die Gefahr von Verdichtung, die den Pflanzen schadet.

Rosen schneiden

Der Rückschnitt ist das Herzstück jeder Rosenpflege. Die Hauptschnittzeit liegt im späten Winter oder zeitigen Frühjahr, wenn die Augen der Rosen anschwellen und neue Triebe erscheinen. Der Schnitt erfolgt stets über einem nach außen stehenden Auge, das regt zu starkem und gesundem Austrieb an. Beet- und Edelrosen werden auf etwa 20 bis 30 Zentimeter Länge zurückgeschnitten, Strauchrosen und andere Varianten nach gewünschter Optik etwa um ein Drittel gekürzt. Das Entfernen von krankem und abgestorbenem Holz ist ein Muss, ebenso wie das sofortige Entsorgen der Schnittreste – so haben Pilzsporen und Schädlinge keine Chance, sich im Garten breit zu machen.

Rosen sind nicht nur optisch ein Gewinn, sie bieten auch Insekten Nahrung und lassen sich wunderbar mit anderen Pflanzen kombinieren. Mit etwas Erfahrung und Hingabe werden Rosen zu einem prägenden Element im Garten und bieten Jahr für Jahr einen berauschenden Blütenteppich.



Wer Verblühtes abschneidet, regt die Rose zu neuem Austrieb an. BILD: MARGARITA SHTYFURA/UNSPLASH



AZUBI EXPRESS

DEIN FAHRPLAN IN RICHTUNG ZUKUNFT!



Erster Halt: Zukunft!

Was dich beim Azubi-Express in Wilhelmshaven erwartet – Route, Ablauf & alle Firmen findest du hier.

18.06.2026
WILHELMSHAVEN

NWZ Jobs

New[s]comer stärkt Medienkompetenz

MEDIENPROJEKT Dachmarke stärkt Dialog und Medienkompetenz im Nordwesten



Unter dem Dach von new[s]comer laufen Projekte und Zugänge zusammen, die jungen Menschen geprüfte Nachrichten und praktische Medienerfahrung ermöglichen. BILD: NWZ

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – „Verantwortung zeigen. Demokratie stärken. Zukunft mitgestalten." So beschreibt new[s]comer seine Rolle als Dachmarke für Bildungsprojekte der Nordwest Mediengruppe. Der Anspruch: junge Menschen in Kontakt mit verlässlichen Informationen zu bringen, Dialogfähigkeit zu trainieren und demokratische Werte im Alltag erlebbar zu machen. Zugleich will die Dachmarke Schulen, Vereine, Institutionen, Unternehmen und engagierte Bürgerinnen und Bürger in der Region vernetzen, damit Beteiligung über Teilnahme, Kooperation oder Unterstützung möglich wird. So entsteht ein Umfeld, das demokratisches Handeln fördert.

Vom Lesen zum Produzieren

Zentral ist new[s]comer/Klartext, das modernisierte Nachfolgeprojekt von ZISCH („Zeitung in der Schule"), das seit 1997 unter diesem Namen lief. In Klartext lernen Schülerinnen und Schüler journalistische Grundkenntnisse praxisnah kennen: Sie schreiben eigene Artikel, können aber auch Videos oder Podcasts produzieren. Veröffentlicht werden die Beiträge auf den Plattformen der Nordwest Mediengruppe – im ePaper sowie im new[s]comer-Digitalmagazin. Das Rebranding begründet das Projekt mit veränderter Mediennutzung, besonders bei Jugendlichen. Sponsor in Oldenburg ist die Landessparkasse zu Oldenburg (LzO), in Emden ist es die AOK Emden.

Wirtschaft vor der Haustür

Mit new[s]comer/Durchblick rückt regionale Ökonomie in den Fokus. Das Projekt „Jugend und Wirtschaft im Nordwesten" ist im Seminarfach verankert und wird gemeinsam von Nordwest-Zeitung und der Landessparkasse zu Oldenburg (LzO) umgesetzt. Ausgangspunkt ist die tägliche Berichterstattung der NWZ: Aus Artikeln über Unternehmen, Branchen und Entwicklungen entsteht ein eigenes Thema, das als Fach- oder Projektarbeit mit ökonomischer Fragestellung bearbeitet wird. Recherchen sollen auch vor Ort in Betrieben stattfinden. Parallel werden die Teilnehmenden ermutigt, selbst Texte zu schreiben; ausgewählte Beiträge werden gebündelt auf NWZonline veröffentlicht.

Teilhabe durch Sprache

„new[s]comer/Lesen & Schreiben verbindet" richtet sich an Förderschulen und Menschen mit Behinderung und wird von der Nordwest-Zeitung in Kooperation mit dem Bezirksverband Oldenburg (BVO) durchgeführt. Im Mittelpunkt stehen Übungen mit Zeitungstexten – gedruckt und digital: Inhalte verstehen, besprechen, vereinfachen, kreativ gestalten und eigene kleine Beiträge entwickeln. Ziel ist, Lese-

FORTSETZUNG AUF SEITE 3 ▶

IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag:
Nordwest-Zeitung
Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstr. 260
26125 Oldenburg

Geschäftsführung:
Stephanie von Unruh,
Andreas Klatt

Anzeigenservice:
Nordwest Media
Vermarktungsgesellschaft
Leitung: Annika Kamps

Redaktion:
Content Manufaktur
anzeigen-redaktion@nwzmedien.de

Bildnachweis:
Simon Wossack

Druck:
WE-Druck GmbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstr. 270,
26125 Oldenburg

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 2

und Schreibfähigkeiten zu stärken, weil Sprache als Schlüssel zur Teilhabe gilt.

Zugänge ohne Abo-Falle

Ergänzend setzt new[s]comer auf Fördermodelle mit kostenfreiem Zugriff auf Qualitätsjournalismus. SchulePlus ermöglicht zeitlich befristet den kostenlosen Zugang zu NWZonline und zur NWZ Nachrichten-App; Lehrkräfte entscheiden selbst über den Einsatz. Möglich wird das durch Unterstützer aus der Region – ohne Einfluss auf redaktionelle Inhalte. Ähnlich angelegt ist AzubiPlus: Ausbildungsbetriebe können Auszubildenden den kostenfreien digitalen Zugang eröffnen, um Orientierung im Berufsalltag sowie Medienkompetenz und regionale Verbundenheit zu stärken. StudiPlus richtet sich an Studierende: Mit Hochschul-Mail gibt es kostenlosen Zugriff; das betrifft knapp 29.000 Studierende in der Region und rund 6.500 registrierte Nutzerinnen und Nutzer.

Ausbildung sichtbar machen

Mit dem new[s]comer/Preis für Innovative Ausbildung (PIA) wendet sich die Dachmarke zudem an Betriebe im Oldenburger Land und in Ostfriesland. Ausgezeichnet werden Ausbildungsprojekte, die über klassische Inhalte hinausgehen oder bekannte Themen anders und motivierend vermitteln – etwa mit Eigeninitiative der Auszubildenden oder Schwerpunkten wie Vielfalt, Nachhaltigkeit oder sozialem Engagement. Über die Einreichungen wird im ePaper, in der gedruckten Zeitung und online berichtet.

➛@ Mehr Infos unter **www.new-scomer.de**

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Der Übergang von der Schule in den Beruf ist für viele junge Menschen eine der wichtigsten Entscheidungen ihres Lebens. Mit dem Azubi-Express entsteht genau dort Unterstützung, wo Orientierung gefragt ist: direkt vor Ort in den Betrieben im Nordwesten. Statt trockener Theorie erleben Schülerinnen und Schüler Ausbildung hautnah, kommen ins Gespräch und entdecken neue Perspektiven. Dass dieses Format wächst und immer mehr Städte einbindet, zeigt, wie groß der Bedarf ist. Unser Ziel ist klar: Chancen sichtbar machen und Wege eröffnen. Steigen Sie ein und begleiten Sie junge Talente auf ihrem Weg in die Zukunft.

Lena Röstel (Projektverantwortliche) &
Andreas Unterberg (Redakteur)



WERDE TEIL EINES STARKEN TEAMS!



FOLGE UNS AUCH IN DEN SOZIALEN MEDIEN

ttimmobilien ttimmobilien ttimmobilienwhv

Deine Zukunft bei TT Immobilien!

Zum 1.8.2027 bieten wir einen zusätzlichen **Ausbildungsplatz als Immobilienkauffrau/-mann** (m/w/d) an.

Bitte sende Deine Bewerbungsunterlagen an die genannte Adresse oder per E-Mail an carolin.eden@tt-whv.de

Wir freuen uns auf Dich!

TT Immobilien Wilhelmshaven GmbH
Gökerstraße 125 A · 26384 Wilhelmshaven
04421 500 566
info@tt-whv.de
www.tt-whv.de
ivd DIE IMMOBILIEN UNTERNEHMER. Immobilienverband Deutschland
Finanzierungspartner DR. KLEIN 04421 500 568 89

Azubi-Express bringt Betriebe im Nordwesten ins Rollen

BILDUNG Mobiles Messeformat eröffnet Jugendlichen neue Wege in die Ausbildung

VON ANDREAS UNTERBERG



Der Azubi-Express startete am Mediencampus der Nordwest-Mediengruppe in Etzhorn und brachte Jugendliche direkt zu Ausbildungsbetrieben in Oldenburg. BILD: NWZ

OLDENBURG/EMDEN/AURICH/WILHELMSHAVEN/WESERMARSCH – Nach einem erfolgreichen Auftakt in Oldenburg, im Jahr 2025, mit über 300 Schülerinnen und Schülern, rollt der Azubi Express weiter durch die Region und weitet in diesem Jahr sein Angebot aus.

Neben Oldenburg, sind in 2026 auch Emden, Wilhelmshaven, Aurich und die Wesermarsch mit dabei. Wie findet man den passenden Ausbildungsplatz? Diese Frage stellen sich viele Schülerinnen und Schüler – und der Azubi-Express liefert eine kreative Antwort: Mit dem Bus direkt zu den Betrieben. Die mobile Ausbildungsmesse bringt Jugendliche auf verschiedenen Routen durch den Nordwesten zu Unternehmen, die ihre Ausbildungsangebote vorstellen.

Organisiert ist der Azubi-Express wie ein „Hop-on-Hop-off“-System. An mehreren Stationen entlang einer festgelegten Route haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, auszusteigen und jeweils ein Unternehmen näher kennenzulernen.

Der besondere Vorteil: Statt sich durch digitale Informationsfluten zu klicken, erleben die Jugendlichen die Unternehmen vor Ort – persönlich, praxisnah und im direkten Austausch mit Auszubildenden und Fachkräften.

Einsteigen, entdecken, durchstarten

An jeder Haltestelle des Azubi-Expresses öffnen Betriebe ihre Türen. Geboten werden Führungen durch Werkstätten und Büros, Vorträge über Berufsbilder sowie Präsentationen rund um die Ausbildungsmöglichkeiten. Einige Unternehmen bieten zudem interaktive Elemente an – so können die Schülerinnen und Schüler kleinere Aufgaben lösen oder direkt mit Auszubildenden ins Gespräch kommen.

Ziel des Formats ist es, jungen Menschen die Berufswelt auf eine unkomplizierte und direkte Weise näherzubringen. Dabei steht nicht nur die Information im Vordergrund, sondern auch das persönliche Erleben. Wer sich unsicher ist, in welche Richtung es nach der Schule gehen soll, kann sich so einen ersten Überblick verschaffen – und vielleicht sogar den zukünftigen Ausbildungsplatz finden.

Kostenlos und auch für Klassen geeignet

Die Teilnahme am Azubi-Express ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist sowohl individuell als auch im Klassenverband möglich. Lehrkräfte haben die Möglichkeit, mit ihren Schülerinnen und Schülern eine Route auszuwählen und so den Berufswahlprozess aktiv zu begleiten.

➛@ Mehr Infos unter **www.azubi-express.de**



Das perfekte Bewerbungsfoto

BEWERBUNG Ein Bewerbungsfoto sagt mehr als tausend Worte. Hier erfährst Du, wie Du Dein Bild optimal gestaltest, um Personalentscheider zu beeindrucken

VON ANDREAS UNTERBERG



Ein professionelles Bewerbungsfoto entsteht an einem Ort mit neutralem Hintergrund und gezielter Ausleuchtung. BILD: PEXELS/TYLER HENDY

IM NORDWESTEN – Ein Bewerbungsfoto sagt mehr als tausend Worte. Noch bevor ein Anschreiben gelesen wird, entsteht ein erster Eindruck. Für Personalentscheider, die täglich Dutzende Unterlagen sichten, kann ein gelungenes Foto den entscheidenden Unterschied machen. Es vermittelt Persönlichkeit, Professionalität und ein Gespür für die Anforderungen der angestrebten Position.

Warum das Bewerbungsfoto so wichtig ist

In vielen Branchen gehört das Bewerbungsfoto weiterhin zur gängigen Praxis. Es bietet Arbeitgebern eine erste visuelle Orientierung und kann Sympathie schaffen. Gleichzeitig transportiert es unausgesprochene Botschaften: Wirkt die Person souverän? Passt der Auftritt zur Unternehmenskultur? Genau hier gilt es, Authentizität und Professionalität in Einklang zu bringen.

Die Basics: Worauf kommt es an?

Ein überzeugendes Bewerbungsfoto beginnt bei den Grundlagen. Das Bild sollte aktuell sein – idealerweise nicht älter als zwei Jahre. Veraltete Fotos wirken schnell nachlässig und können beim Vorstellungsgespräch für Irritation sorgen.

Auch Format und Bildausschnitt spielen eine Rolle. Üblich ist ein Maß von 6 × 4,5 Zentimetern, gezeigt wird der Bereich vom Kopf bis etwa zur Brust. Entscheidend ist zudem die Qualität: Selfies oder private Schnappschüsse haben in einer Bewerbung nichts verloren. Ein professionelles Foto aus dem Studio sorgt für die nötige Schärfe, Ausleuchtung und Bildwirkung.

Dein Look: Kleidung, Haare, Make-up

Die Wahl des Outfits sollte sich an der Branche orientieren. In konservativen Bereichen wie Finanzen, Verwaltung oder Recht sind Anzug oder Blazer Standard. In kreativen Berufen darf der Look lockerer ausfallen, sollte aber stets gepflegt und durchdacht wirken.

Auch Frisur und Styling beeinflussen den Gesamteindruck. Haare sollten ordentlich sitzen, ohne überstylt zu wirken. Längere Haare sollten nicht ins Gesicht fallen. Wer Make-up trägt, setzt besser auf Zurückhaltung: Dezente Akzente unterstreichen die natürliche Ausstrahlung und lenken nicht vom Gesicht ab.

Der richtige Hintergrund: Neutral, aber nicht langweilig

Der Hintergrund eines Bewerbungsfotos sollte Ruhe ausstrahlen und nicht vom Motiv ablenken. Bewährt haben sich neutrale Farben wie Grau oder ein dezentes Blau, die Tiefe erzeugen, ohne steril zu wirken. Rein weiße Hintergründe können schnell kühl erscheinen und lassen Konturen oft hart wirken.

FORTSETZUNG AUF SEITE 6 ▶



Wir haben den Job,
den du dir vorstellst:

- Ausbildung der Bankkaufleute (IHK)
- Ausbildung der Kaufleute für Digitalisierungsmanagement
- Duales Studium in Bank- und Versicherungsmanagement (B. A.)

Bewirb dich ganz einfach online.
Hier gibt es mehr Informationen:

Sparkasse Wilhelmshaven

150

150 Jahre Sparkasse Wilhelmshaven.
Eine starke Verbindung.

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 5

Unruhige Umgebungen sind dagegen problematisch. Bücherregale, Pflanzen oder private Wohnräume ziehen den Blick weg vom Gesicht und mindern die professionelle Wirkung.

Die Pose: Natürlichkeit ist das A und O

Eine entspannte, aber aufrechte Haltung wirkt selbstbewusst und zugänglich. Wichtig ist eine gleichmäßige Ausleuchtung des Gesichts ohne harte Schatten. Der Blick kann leicht in Richtung Kamera gehen, muss aber nicht streng frontal sein. Ein sanftes Lächeln vermittelt Offenheit und Freundlichkeit, ohne aufgesetzt zu wirken.



Kleidung, Haltung und ein natürlicher Gesichtsausdruck prägen den ersten Eindruck bei Personalentscheidern. BILD: PIXABAY

Häufige Fehler, die Du vermeiden solltest

Zu starke Bildbearbeitung ist einer der häufigsten Fehler. Glatte Hautfilter oder übertriebene Retuschen verfälschen das Erscheinungsbild und können beim persönlichen Kennenlernen negativ auffallen. Auch unpassende Kleidung – zu lässig oder zu auffällig – lenkt vom Wesentlichen ab.

Ebenso entscheidend ist das Umfeld: Ein unprofessioneller Hintergrund kann selbst ein gutes Porträt entwerten. Weniger ist hier eindeutig mehr.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter **http://gezeitenwechsel.nwzonline.de**



Bewerbungsvideos kreativ gestalten

BEWERBUNG Nicht immer muss es eine gedruckte Bewerbung sein

VON ANDREAS UNTERBERG



Ein Szenenwechsel macht dein Video lockerer. BILD: PEXELS/RODRIGO SOUZA

IM NORDWESTEN – Ein Bewerbungsvideo ist eine optimale ergänzende Methode, um dich interessanter zu machen und deine Kreativität unter Beweis zu stellen. Eine Studie hat ergeben, dass gerade einmal sieben Prozent Bewerbungsvideos nutzen, über 90 Prozent der Personaler solche Initiativen aber interessant finden. Natürlich ersetzen Bewerbungsvideos keine vollständige schriftliche Bewerbung, denn Zeugnisse und Zertifikate sind für die fachliche Qualifikation ebenso so wichtig. Aber Papier ist oft „geduldig". Ob man wirklich für den Job brennt, lässt sich mit bewegten Bildern viel besser rüberbringen. Bewerbungsvideos können dabei helfen, sich von der Masse abzuheben und seine Motivation sowie Persönlichkeit besser zu zeigen. Der Aufwand der Erstellung eines Videos zeigt dein Engagement. Auch die wichtigen Soft Skills, wie dein Auftreten oder die Artikulation, lassen sich damit besser zeigen. Mit diesen Tipps und Tricks gelingt dir das perfekte Bewerbungsvideo, mit dem du garantiert in Erinnerung bleibst.

Wo lohnt sich ein Bewerbungsvideo?

- Bei Jobs im Marketing, mit viel Kundenkontakt oder mit einem Schwerpunkt auf Kommunikationsstärke.
- In der Kreativ- und Medienbranche.
- Für Berufseinsteiger, um seine besondere Motivation zu zeigen.
- Bei Initiativbewerbungen, denn diese finden so mehr Gehör.
- Falls der Lebenslauf oder Jobwechsel erklärungsbedürftig sind.

Tipps für ein gelungenes Bewerbungsvideo

Sei dir vorher bewusst: Du drehst keinen neuen Spielfilm und musst mit dem Video auch kein Millionenpublikum überzeugen. Dennoch gibt es ein paar stilistische und inhaltliche Punkte, die man beachten sollte.

Gute Recherche

YouTube-Tutorials können einem bei der Vorbereitung auf ein Bewerbungsvideo helfen. Hier können sich, je nach gewünschter Branche, auch Beispielvideos angeschaut werden. Dabei aber unbedingt sich selber treu bleiben, also eher inspirieren lassen als kopieren.

Kopf hoch, Brust raus

Haltung bewahren. Auch, wenn man in privaten Räumen vielleicht dazu tendiert, das Ganze zu locker zu nehmen. Gestik, Mimik und Körpersprache sollen deine Aussagen unterstützen. Das Video im Stehen zu drehen könnte dem Vorhaben zusätzlich mehr Souveränität verleihen. Wichtig ist auch, direkt in die Kamera zu schauen. Halte Blickkontakt mit deinem „Gegenüber". Und natürlich, bei all' der Anspannung, Lächeln nicht vergessen.

FORTSETZUNG AUF SEITE 8 ▶



▶ FORTSETZUNG VON SEITE 7

Drehe nach Plan

Lege dir vorher einen Plan zurecht. Welche Eckdaten willst du erzählen, was kannst du zusätzlich zu deinem tabellarischen Lebenslauf noch ergänzen. Wiederhole nicht einfach nur das, was ohnehin schon drinsteht, sondern fülle die Positionen mit Leben. Überlege dir auch ein paar schmeichelnde Statements, die dem Personaler gefallen könnten. Warum willst du unbedingt für das Unternehmen arbeiten? Was reizt dich an der Tätigkeit?

Auch der Hintergrund ist wichtig

Lieber ein neutraler Hintergrund, als zu überladen. Auch peinliche Urlaubsbilder oder Poster sollten dort nicht sein. Das könnte zu sehr von dir als Person ablenken. Das Video mit künstlichen Hintergründen (Greenscreen) zu drehen ist auch nicht ratsam, denn da könnte einiges an Authentizität verloren gehen.

Kleider machen Leute?

Bei einem Bewerbungsvideo auf jeden Fall schon. Schaue dir die Branche an, in die du dich bewirbst. Ein Banker im Hoodie ist eher unpassend. Ein Mediengestalter in einer hippen Kreativagentur im Anzug aber auch. Achte aber in jedem Fall darauf, dass die Sachen falten- und fleckenfrei sind. Gegen eine fettige und glänzende Haut darfst du auch etwas Puder für das Gesicht benutzen.

Nichts ablesen

Freies Sprechen ist wohl das Wichtigste bei einem solchen Video. Wenn du dir einen Text vorbereitest, versuche eher kurze Sätze zu bilden. Dafür vorher unbedingt auch ein paar Probeaufnahmen machen. Kurz, prägnant und selbstbewusst. Verliere dich nicht in Details oder sei zu offen in bestimmten Dingen. Komm auf den Punkt und baue besonders in die erste Minute deine Hauptbotschaft ein.

Schnittiger Auftritt

Eine starre „One-Take“ Aufnahme ist nicht zu empfehlen. Vielmehr sollte man auch mal über einen Ortswechsel nachdenken und das Ganze mit mehreren Bildsprüngen, Ausschnitten und Szenenwechel spannender gestalten. Überladen das Video aber nicht mit unnötigen Blenden, Filtern oder Spezialeffekten.

Nutze moderne Technik

Das Auge ist nachsichtiger als das Ohr. Natürlich ist auch ein vernünftiges Bild wichtig, 1080p Auflösung sind völlig ausreichend. Neue Smartphones sind hier bestens geeignet. Allerdings sollte man noch einmal mehr auf einen vernünftigen Ton achten. Ein Ansteckmikrofon ist die Optimallösung. In jedem Fall solltest du aber wenig bis gar keine Umgebungsgeräusche mit aufnehmen, laut sprechen und nicht zu weit von der Kamera entfernt sein.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter **http://gezeitenwechsel.nwzonline.de**

Gelungener Start in die Ausbildung

AUSBILDUNG Tipps für den ersten Tag im neuen Lebensabschnitt

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Erste Tage sind immer etwas ganz Besonderes, aber auch etwas Nervenaufreibendes. Der erste Tag an der Uni, der erste Tag im neuen Job, auf einer neuen Schule oder in seinem Ausbildungsbetrieb. Klar, dass man hier einen guten Eindruck hinterlassen möchte. Gerade aber dieses Bedürfnis birgt die Gefahr, sich in einige Fettnäpfchen zu setzen oder unvorbereitet in diesen Tag hineinzugehen. Mit diesen Tipps bist du in jedem Fall gut auf den ersten Tag im neuen Lebensabschnitt vorbereitet.

Passende Kleidung

Je nach Unternehmen und Branche kann es unterschiedliche Arbeitskleidung oder Dresscodes geben. Halte dich unbedingt an solche Vorgaben und erscheine nicht in Sneakers und Jeans in einer Anwaltskanzlei oder Bank aber auch nicht im Anzug in einem Handwerksbetrieb. Auch ein allgemein gepflegtes Äußeres ist an deinem ersten Tag und darüber hinaus wichtig.

Optimale Vorbereitung

Um nicht gleich negativ aufzufallen, solltest du dir die Namen deiner Arbeitskollegen und Vorgesetzten einprägen. Besonders von denjenigen, die du bereits beim Einstellungsgespräch oder Probearbeiten kennengelernt hast. Achte hierbei auch auf die Umgangsformen. Diejenigen, die dir bisher das „Du“ noch nicht angeboten haben, solltest du auch weiterhin Siezen, besonders deine Vorgesetzten.

Die Uhr stets im Blick

Pünktlichkeit ist besonders am ersten Tag, aber auch an allen anderen Tagen deiner Ausbildung das oberste Gebot. Es macht aber auch einen schlechten Eindruck, deutlich zu früh am Arbeitsplatz zu sein. Sei entspannt, locker und erscheine einfach pünktlich. Ein paar Minuten zu früh machen aber gar nichts.

Fit in den Tag

Damit du ausreichend fit und pünktlich am Betrieb erscheinst, solltest du darauf achten, in der Nacht vorher genug zu schlafen und auch das



Achte auf passende Arbeitskleidung und eventuelle Dresscodes.

BILD: PEXELS/CHEVANON PHOTOGRAPHY

Frühstück solltest du an diesem Tag nicht auslassen. So hast du genug Kraft für den Tag, bist belastbar und kannst dich gut konzentrieren. Klar, es ist schwer eine ruhige Nacht vor so einem aufregenden Tag zu haben. Trinke vor dem Schlafengehen vielleicht einen heißen Tee, eine heiße Milch, achte darauf, dass das Schlafzimmer nicht zu warm ist (optimal sind 16 – 18° Celsius) oder versuche Entspannungsübungen vor dem Einschlafen zu machen. Das könnte im Allgemeinen dabei helfen, schneller und besser in den Schlaf zu finden.

Zeig Interesse

Achte darauf, dass du Interesse an deinen Kollegen zeigst. Kapsele dich nicht ab, suche das Gespräch und integriere dich möglichst schnell in die Gruppe. Mit der richtigen Portion Sozialkontakte im Unternehmen macht die Arbeit gleich viel mehr Spaß und das Lernen fällt deutlich leichter. Schaue auch darauf, wann deine Kollegen Pause oder Feierabend machen und orientiere dich daran. Mache dir gegebenenfalls auch Notizen, um wichtige Informationen und Arbeitsabläufe schriftlich festzuhalten.

Im Allgemeinen lässt sich sagen: Bleib entspannt. Vertraue auf dich selbst, sei freundlich und selbstbewusst. Viele haben ihre ersten Tage schon erfolgreich hinbekommen und der zweite Tag ist meist schon deutlich entspannter und der kommt schon einen Tag später.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter **http://gezeitenwechsel.nwzonline.de**

NWZ Jobs



BUSSTATIONEN

WILHELMSHAVEN 18.06.2026

Den vollständigen Routenplan mit allen Haltestellen und Abfahrtszeiten findest du auf azubi-express.de

Der erste Eindruck zählt, der zweite aber auch

BEWERBUNGSGESPRÄCH So bereitest du dich optimal vor und überzeugst im Gespräch

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Bewerbungsgespräche bei einem potenziellen Arbeitgeber sind stressige Termine. Wir werden begutachtet, werden mit anderen verglichen und müssen uns selbst gut präsentieren.

Bewerbungsgespräche sind aber auch eines: Ein normaler Bestandteil des Lebens und Berufsalltags und fast jeder Arbeitnehmer oder jede Arbeitnehmerin musste im Laufe seines und ihres Berufslebens hier mindestens einmal durch.

Um diesem Termin etwas gelassener entgegenzutreten, sollte die Bewerber ein paar Vorbereitungen treffen und auch während des Gesprächs gibt es ein paar Dinge zu beachten.

FORTSETZUNG AUF SEITE 11 ▶



Der Handschlag zeigt: Alles richtig gemacht und ein paar der Tipps beherzigt.

BILD: PEXELS/SORA SHIMAZAKI



▶ FORTSETZUNG VON SEITE 10

Sechs Dinge, die du vor einem Bewerbungsgespräch beachten solltest

Bevor du zu deinem nächsten Bewerbungsgespräch gehst, solltest du dich gut vorbereiten, um selbstsicher und professionell aufzutreten. Hier sind sechs wichtige Punkte, die du beachten solltest:

1. Anreise planen

Finde die genaue Adresse des Unternehmens heraus und plane genügend Zeit für die Anreise ein. Berücksichtige eventuelle Zugverspätungen oder zusätzliche Zeit für die Parkplatzsuche, um pünktlich zu erscheinen und Stress zu vermeiden.

2. Den richtigen Dresscode wählen

Informiere dich über den Dresscode der Branche oder des Unternehmens. Ein zu legerer Auftritt könnte ein falsches Signal senden, während ein etwas formelleres Outfit immer sicherer ist. Overdressed zu erscheinen ist besser als das Gegenteil.

3. Das Unternehmen recherchieren

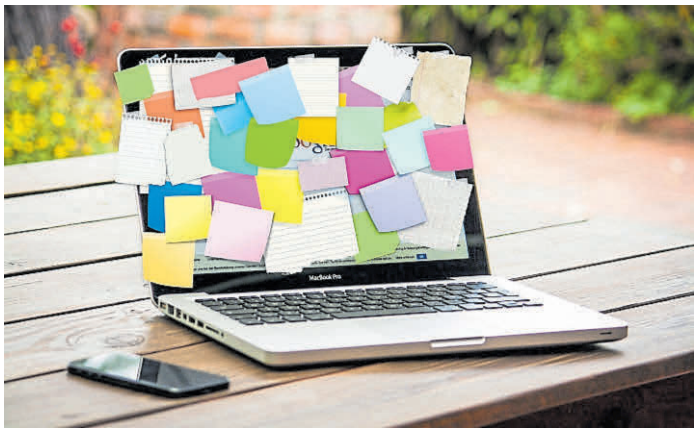
Schau dir vor dem Gespräch die Website und Social-Media-Kanäle des Unternehmens an. So kannst du zeigen, dass du dich intensiv mit der Firma beschäftigt hast – ein klarer Pluspunkt, der dir im Gespräch zugutekommen kann.

4. Wichtige Unterlagen mitbringen

Kläre im Vorfeld, ob spezielle Dokumente erforderlich sind. Auch bei digitalen Bewerbungen ist es ratsam, die Unterlagen in gedruckter Form dabei zu haben. Ein Notizblock und ein Stift sind ebenfalls sinnvoll – so kannst du dir Details notieren und vermeidest nervöses Gestikulieren.

5. Vorbereitung auf typische Fragen

Überlege dir Antworten auf klassische Fragen wie „Wo sehen Sie sich in zehn Jahren?“ oder „Warum interessieren Sie sich für diesen Job?“ Aber auch modernere Fragestellungen oder Gedankenspiele können vorkommen. Notiere dir grobe Antworten, ohne sie auswendig zu lernen – das wirkt natürlicher. Denke auch über deine Gehaltsvorstellungen nach.



Trotz aller Anspannung: Versuche Ruhe zu bewahren und dich nicht zu überfrachten, auch nicht bei digitalen Bewerbungsgesprächen. BILD: PIXABAY

6. Eigene Fragen an das Unternehmen stellen

Überlege dir Fragen, die du dem Unternehmen stellen kannst, um dein Interesse und deine Aufmerksamkeit zu signalisieren. Mögliche Themen sind der typische Arbeitsalltag, die Dauer der Einarbeitungsphase, Unternehmenskultur, Arbeitszeiten oder die direkten Vorgesetzten.

Sei authentisch und aufgeschlossen

In erster Linie ist es wichtig zu sagen: Wir sind alle nur Menschen. Sich vor und während des Bewerbungsgespräches sind dennoch ein paar Dinge ins Gedächtnis zu rufen, könnte nicht schaden. Authentizität und Ehrlichkeit sind sehr wichtig. Bemerkt der Personaler, dass man sich verstellt oder bezüglich seines Lebenslaufes und Referenzen flunkert, kann das schnell das vorzeitige Aus bedeuten. Deine Wirkung ist besonders wichtig. Dazu zählt auch die Körpersprache, die nicht zu verschlossen und nicht zu lässig rüberkommen sollte. Achte darauf, dass du eine Balance zwischen Reden und Zuhören findest und grüße auf deinem Weg in das Unternehmen alle Mitarbeitenden. Stelle beim Reden Augenkontakt her und antworte in mehreren ganzen Sätzen, damit du nicht so einsilbig rüberkommst. Frage am Ende höflich nach, wann du mit einer Rückmeldung rechnen kannst. Zeige auch sonst Interesse am Unternehmen und deinen potenziellen zukünftigen Arbeitskollegen sowie deinem Tätigkeitsfeld.

Dinge, die es zu vermeiden gilt

Komme nicht zu spät zum Termin und spreche auf keinen Fall die Gehaltsvorstellungen von alleine und direkt zu Beginn des Gesprächs an. Vermeide es außerdem, schlecht über ehemalige Arbeitgeber zu sprechen und auch das Thema Urlaub hat im ersten Gespräch nichts zu suchen. Auch ein mangelndes Interesse an dem Job und den Tätigkeitsfeldern kommt nicht gut an.

Digitale Bewerbungsgespräche längst in der Praxis angekommen

Bei einem Bewerbungsgespräch, das per Videokonferenz abgehalten wird, gelten die gleichen Regeln und Grundsätze, wie für persönliche Treffen. Viele Bewerberinnen und Bewerber berichten, dass Sie bei dieser Form des Gesprächs nicht ganz so angespannt sind. Auch lange Anreisen zum neuen potenziellen Arbeitgeber fallen weg. Sorge für eine funktionierende Technik, ein ruhiges Gesprächs-Setting und wähle auch dein Outfit so, als wärest du persönlich vor Ort.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter http://**gezeitenwechsel.nwzonline.de**



GROWMORROW®
FESTIVAL celebrate the future.

OLDENBURG
GR. EWE-ARENA
26.+27.08.2026

BIST DU BEREIT FÜR DIE ZUKUNFT?

ZWEI TAGE VOLLER INSPIRATION, TALKS UND IDEEN RUND UM
ZUKUNFT • INNOVATION • NACHHALTIGKEIT • GESELLSCHAFT • ARBEIT • BILDUNG • ENERGIE • MOBILITÄT

INKLUSIVE EINER GROWMORROW-YOUNG-BÜHNE!


WOLFGANG BOSBACH


JOEY KELLY


ANNAHITA ESMAILZADEH


SASCHA LOBO


RICHARD DAVID PRECHT


AMELIE MARIE WEBER


PATRICK BÜHR


ROB GALLER

UND VIELE WEITERE!

SICHERE DIR JETZT DEIN TICKET!

GROWMORROW.DE

UNSERE ZUKUNFTSPARTNER IN OLDENBURG:

LEAD-PARTNER: OLB EWE

PREMIUM-PARTNER: bechtle HIGHTECH INKUBATOR OLDB IQON Lz0 OOWV RÜGENWALDER MÜHLE SEIT 1834 W. SCHUMACHER NEW WORK ÖFFENTLICHE

MEDIENPARTNER: ffn HITBUZZER

SUPPORTING-PARTNER: BUFA EL/TEO hubig media ibs Kinside kurs wexl crew MAINTENANCE MOTION olantis plus schuettesco sonepar wirtschaftsjunioren share magazines

NETZWERK-PARTNER: MARKETING CLUB WESER EMS izb IDEA TO BUSINESS MARKETING CLUB BREMEN

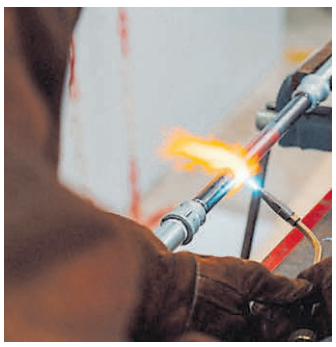
... weitere Zukunftspartner folgen in Kürze!

POWERED BY NWZ

So lief der Azubi Express 2025

RÜCKBLICK Rund 300 Schülerinnen und Schüler waren beim ersten Azubi Express, im Jahr 2025, in Oldenburg dabei und erhielten Einblicke in regionale Betriebe













Viele Ausbildungsplätze bleiben unbesetzt

INTERVIEW In Wilhelmshaven suchen Unternehmen weiterhin dringend Nachwuchs

VON ANDREAS UNTERBERG



Viele Unternehmen in Wilhelmshaven suchen weiterhin dringend Auszubildende – besonders in technischen, handwerklichen und kaufmännischen Berufen bleiben zahlreiche Ausbildungsplätze unbesetzt.

BILD: ANDREAS UNTERBERG VIA CHATGPT

Der Ausbildungsmarkt in Wilhelmshaven zeigt sich aktuell vergleichsweise günstig für Jugendliche auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz. Auf 100 betriebliche Ausbildungsstellen kommen derzeit rund 159 Bewerberinnen und Bewerber. Besonders gefragt sind Auszubildende im Büromanagement, in der Kfz-Mechatronik sowie in technischen und handwerklichen Berufen. Gleichzeitig sehen Berufsberater Herausforderungen bei unrealistischen Erwartungen, schwächeren Schulabschlüssen und Unsicherheiten im Bewerbungsprozess. Wir haben dazu mit der Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven gesprochen.

Wie bewerten Sie aktuell die Situation auf dem Ausbildungsmarkt?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: In Wilhelmshaven kommen auf 100 betriebliche Berufsausbildungsstellen rund 159 Bewerberinnen und Bewerber. Besonders viele Ausbildungsplätze gibt es derzeit weiterhin in technischen, handwerklichen und kaufmännischen Berufen. Laut Ausbildungsmarktstatistik gehören Kaufmann/-frau für Büromanagement, Kfz-Mechatroniker/in mit Schwerpunkt PKW-Technik sowie Berufe im Einzelhandel zu den am stärksten nachgefragten Ausbildungsfeldern. Insgesamt zeigt sich, dass Unternehmen in Wilhelmshaven weiterhin in vielen Branchen Nachwuchs suchen und zahlreiche Ausbildungsstellen noch unbesetzt sind.

In welchen Branchen gibt es derzeit besonders viele Ausbildungsplätze?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Vor allem technische, handwerkliche und kaufmännische Berufe spielen in Wilhelmshaven eine wichtige Rolle. Besonders häufig nachgefragt werden Ausbildungsplätze im Bereich Büromanagement, in der Kfz-Mechatronik sowie im Einzelhandel. Auch industrielle Berufe wie Industriemechaniker/in oder Fachkraft für Lagerlogistik sind stark vertreten.

Wo sehen Sie die größten Herausforderungen für Bewerberinnen und Bewerber?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Eine Herausforderung besteht häufig darin, dass die Berufswünsche und Vorstellungen der Jugendlichen realistisch bleiben. Gleichzeitig gibt es auch auf Seiten der Unternehmen teilweise eine Diskrepanz zwischen den Erwartungen der Betriebe und den Voraussetzungen der Jugendlichen – etwa bei Schulabschlüssen oder Verlässlichkeit. Besonders schwierig ist die Situation oftmals für Schülerinnen und Schüler mit schwächeren Abschlüssen oder Sprachbarrieren. Außerdem zeigen sich bei manchen Jugendlichen Unsicherheiten in Vorstellungsgesprächen oder in der digitalen Kommunikation mit Unternehmen.

Wie stehen die Chancen für Schulabgänger, einen passenden Ausbildungsplatz zu finden?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Wer offen für Alternativen ist und Mobilität mitbringt, hat weiterhin gute Chancen auf einen Ausbildungsplatz. In Wilhelmshaven waren im April 2026 insgesamt 519 Bewerberinnen und Bewerber registriert. Besonders gefragt waren Ausbildungsplätze im Bereich Kaufmann/-frau für Büromanagement mit 43 Bewerberinnen und Bewerbern, Kfz-Mechatroniker/in mit Schwerpunkt PKW-Technik mit 31 sowie Friseur/in mit 28 Bewerberinnen und Bewerbern.

Welche Rolle spielen Schulnoten heute noch bei der Vermittlung?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Das ist sehr individuell und hängt vom jeweiligen Unternehmen ab. Für manche Betriebe stehen die Noten stärker im Fokus, andere achten mehr auf Motivation, Persönlichkeit oder praktische Erfahrungen.

Welche Alternativen gibt es für Jugendliche, die keinen Ausbildungsplatz finden?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Es gibt weiterhin zahlreiche Möglichkeiten. Dazu gehören Freiwilligendienste oder ein weiterer Schulbesuch. Zudem existieren Unterstützungsangebote wie BaE (außerbetriebliche Ausbildung), BvB (berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen) oder die Einstiegsqualifizierung (EQ). Die EQ ist ein Angebot der Bundesagentur für Arbeit und ermöglicht Jugendlichen den Einstieg in Ausbildung oder Studium, wenn nach der Schule zunächst kein Ausbildungsplatz gefunden wurde.

Welche konkreten Unterstützungsangebote bieten Sie Jugendlichen bei der Ausbildungsplatzsuche?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Die Berufsberatung unterstützt Jugendliche umfassend – auch bei Alternativen zur klassischen Ausbildung. Angeboten werden unter anderem digitale Tools wie „Check-U“, Bewerbungscafés gemeinsam mit dem Jobcenter, Bewerbungsmappen-Checks im Berufsinformationszentrum sowie Messen und Veranstaltungen zur Berufsorientierung. Hinzu kommen Vermittlungsvorschläge und finanzielle Unterstützungen, etwa bei Fahrtkosten zu Vorstellungsgesprächen oder bei Berufsorientierungspraktika.

Welche Veränderungen sehen Sie in den letzten Jahren im Bereich Ausbildung?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Wie in der gesamten Arbeitswelt verändern sich auch auf dem Ausbildungsmarkt die

FORTSETZUNG AUF SEITE 15 ▶

Azubi-Express: Was Lehrer wissen sollen

PROJEKT Innovatives Konzept unterstützt Schulen bei der Berufsorientierung

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Die Frage, wie Jugendliche frühzeitig und praxisnah auf die Arbeitswelt vorbereitet werden können, beschäftigt viele Schulen. Mit dem Azubi-Express gibt es im Nordwesten nun ein ebenso innovatives wie unkompliziertes Angebot zur Berufsorientierung – speziell zugeschnitten auf Schulklassen. Lehrkräfte profitieren von einer unkomplizierten Organisation und inhaltlich wertvollen Einblicken für ihre Schülerinnen und Schüler.

Der Azubi-Express bringt Schulklassen direkt mit regionalen Unternehmen zusammen und ermöglicht praxisnahe Berufsorientierung im Klassenverband. BILD: NWZ

Direkter Kontakt mit Unternehmen

Lehrkräfte erleben durch Azubi-Express, wie sich der Unterricht sinnvoll mit praktischen Erfahrungen verbinden lässt. Die Besuche geben den Jugendlichen nicht nur einen authentischen Einblick in den Arbeitsalltag, sondern helfen auch dabei, die eigenen Interessen und Stärken besser einzuschätzen.

Berufsorientierung im Klassenverband

Gerade im schulischen Kontext bietet der Azubi-Express eine wertvolle Ergänzung zu bestehenden Maßnahmen. Lehrkräfte können ihre Klassen gezielt anmelden – ganz ohne organisatorischen Mehraufwand. Die Teilnahme ist kostenlos, wodurch das Angebot auch für Schulen mit begrenzten Ressourcen attraktiv bleibt.

Praxisnah und interaktiv

Das Konzept ist bewusst interaktiv gestaltet: Statt passiv Informationen aufzunehmen, erleben die Jugendlichen Berufe zum Anfassen. Das weckt Interesse, schafft Orientierung und kann entscheidende Impulse für die berufliche Zukunft setzen.

Der Azubi-Express versteht sich als Brücke zwischen Schule und Arbeitswelt – und als Einladung an Lehrkräfte, Berufsorientierung lebendig und praxisnah zu gestalten.

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 14

Voraussetzungen, Möglichkeiten und Ansprüche – sowohl bei Unternehmen als auch bei jungen Menschen. Die konkreten Veränderungen hängen jedoch stark vom jeweiligen Betrieb und den individuellen Voraussetzungen der Bewerberinnen und Bewerber ab.

Gibt es neue Berufsbilder, die besonders gefragt sind?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: In den Beratungen zeigt sich unter anderem ein zunehmendes Interesse an digitalen und technischen Ausbildungsberufen. Auch andere Berufsfelder verändern sich durch die Digitalisierung und die Entwicklung des Arbeitsmarktes. In Wilhelmshaven besteht zudem ein hohes Interesse an technischen und industriellen Berufen. Besonders stark nachgefragt werden unter anderem Ausbildungsplätze als Fluggerätmechaniker/in Fertigungstechnik sowie Fachinformatiker-Berufe.

Wie unterstützen Sie Betriebe bei der Suche nach passenden Auszubildenden?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Die Agentur für Arbeit berät und unterstützt Unternehmen ebenso wie Jugendliche. Das geschieht in persönlichen Gesprächen, auf Messen und Veranstaltungen oder im Austausch mit der Berufsberatung.

Welche Möglichkeiten zur Weiterbildung gibt es nach einer abgeschlossenen Ausbildung?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Die Möglichkeiten sind vielfältig und abhängig vom jeweiligen Beruf. Beispiele sind Weiterbildungen zur Meisterin oder zum Meister, zur Technikerin oder zum Techniker, Fachwirt/in oder Betriebswirt/in. Hinzu kommen Spezialisierungen oder auch ein späteres Studium.

Was raten Sie Jugendlichen, die noch unsicher sind, welchen Weg sie einschlagen sollen?
BA Oldenburg-Wilhelmshaven: Sich beraten lassen. Die Berufsberatung bietet kostenlose, individuelle und fundierte Unterstützung an. Termine können unkompliziert online vereinbart werden.

Eine Ausbildung zum Zahntechniker / Zahntechnikerin

Liebe Ausbildungssuchende,
seit über 30 Jahren bildet Zahntechnik Peter Töllner junge Leute erfolgreich zum/zur Zahntechniker/in aus. Bereits mehr als 70 Berufsanfänger haben über uns Ihren Traumjob gefunden.

WIR BILDEN AUS!

In Deiner perfekten Ausbildung erwartet Dich:

- **SPASS BEI DER ARBEIT**
  ein junges, freundliches Team
  viele tolle Events
- **PERFEKTES ARBEITSKLIMA**
  hochmoderne vollklimatisierte Laborräume
  ergonomische Arbeitsplätze
  Mehrstunden werden abgefeiert!
- **MODERNSTE TECHNIK**
  klassisches, künstlerisches & digitales Zahntechniker-Handwerk
  eine abwechslungsreiche Mischung für Deine berufliche Zukunft
- **HIER LERNSTE WAS!**
  8 Zahntechnikermeister/innen & viele Zahntechniker-Kollegen stehen dir zur Seite
  mehr als 25-jährige Erfahrung in der Ausbildung
  über 60 erfolgreiche Ausbildungsabschlüsse
- **HIER VERDIENSTE WAS!**
  Wir zahlen monatlich 100,- Euro mehr als die Standard-Ausbildungsvergütung
  Sommer- & Winter-Prämie
  VWL – Vermögenswirksame Leistungen & betriebliche Altersvorsorge

Mach' Deine Ausbildung bei Zahntechnik Peter Töllner!
Wir freuen uns darauf, DICH kennen zu lernen!
Gerne würden wir Dich nach deiner Ausbildung in ein festes Arbeitsverhältnis übernehmen.

Ihre Dentallabore zwischen Weser & Ems
ZAHNTECHNIK PETER TÖLLNER GMBH
Fachlabor VISIONDental-Gruppe Implantat-Technik

NWZ Jobs

Wage den Sprung – finde deinen nächsten *Karriereschritt!*

nwz-jobs.de