buss

SALE





FINANZIERUNGSWOCHEN

- Null Zinsen
- Null Gebühren
- Null Anzahlung

ZINSEN 0%*

*Gilt nur bei Neukauf im Einrichtungshaus ab einem Einkaufswert von 750,– Euro. In der Regel genügt die Vorlage des Personalausweises und der EC-Karte. 0,00% effektiver Jahreszins bei einer Vertragslaufzeit zwischen 6 und 12 Monaten. Weitere günstige Finanzierungsangebote bis 72 Monate. Bonität vorausgesetzt. Vermittlung erfolgt ausschließlich an unsere Finanzierungspartner TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf und CRONBANK AG, Hans-Strothoff Platz 1, 63303 Dreieich. Gültig bis zum 13.07.2026

buss-wohnen.de/sale

KÜCHENANGEBOT
SOFORT VERFÜGBAR



ABHOLPREIS
EINBAUKÜCHE
1499.–

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

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



Online-Code:
50010067



150€ sparen!

tw

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

ECKKOMBI
~~949.~~
799.–

Online-Code:
4670002101



600€ sparen!

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

BOXSPRINGBETT
~~1899.~~
1299.–

Online-Code:
61960002

34% sparen!

1| ARMLEHNSTUHL
~~259.~~
169.–

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



34% sparen!

2| DINING TISCH
~~689.~~
559.–

Online-Code:
6196009700

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

buss-wohnen.de/sale

buss

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Wilhelmshaven | Friesland-Nord | Wittmund

www.nordwest-sonntagsblatt.de
Tel. 0441 / 9988-82 50
13.06.2026 | 23. 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:



Am 14. Juni findet das Julianenparkfest in Leer statt. Genutzt wird für dieses Familienfest im Park die Fläche um den See. Dort stellen sich die teilnehmenden Vereine und Organisationen vor und bieten Spiel und Spaß für Groß und Klein. Auch das leibliche Wohl kommt dabei natürlich nicht zu kurz.

BILD: STADT LEER/ JULIANENPARKFEST

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

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

Donnerstag, 18. Juni, bis Sonntag, 21. Juni, Zetel: Young Art Zetel – Streetart, Beats und Moves vom Kunstverein Bahner bei Markthamm

Freitag, 19. Juni, bis Sonntag, 21. Juni, Jever: Street Food Festival Jeder auf dem Kirchplatz

OSTFRIESLAND

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

Sonntag, 14. Juni, 11 Uhr, Leer: Julianenparkfest – Das Familienfest im Park mit Spiel und Spaß für Groß und Klein

Sonntag, 14. Juni, 10 Uhr, Norden: Norder Rosenmarkt auf dem Marktplatz mit verkaufsoffenem Sonntag

Samstag, 20. Juni, 10 Uhr, Krummhörn: 5. Hallenflohmarkt in Hamswehrum bei den LBK-Hallen, Ant Geele Börg

Samstag, 20. Juni, 20 Uhr, Emden: Tag der offenen Tür bei der Feuerwehr Emden Stadtmitte, Adalbert-Stifter-Str. 17

Samstag, 20. Juni, 16 Uhr, Leer: 11. Leeraner Anime-Nacht mit Karaoke, Cosplay, Zeichenwettbewerb und mehr in der Stadtbiblioth

OLDENBURG

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

Sonntag, 14. Juni, 11 Uhr: „Auf den Spuren der Vergangenheit“ – Workshop im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch unter 0441/40570300

Sonntag, 14. Juni, 14 Uhr: Bewegungen und Begegnungen – Sommerfest zur offiziellen Einweihung des Skateparks am Sportzentrum des TuS Bloherfelde, Brandsweg 56

Sonntag, 14. Juni, 14 Uhr: „Wald im Wandel“ Abenteuer für Groß und Klein – Führung für Kinder und Familien im Eversten Holz; Treffpunkt am Spielplatz, Kosten: 8 Euro, Anmeldung erforderlich

Montag, 15. Juni, 10 Uhr: 3600 Sekunden Realitätsflucht – Theaterstück für Jugendliche im Theater Wrede, Klävemannstr. 16; Tickets und weitere Vorstellungen online unter theaterwrede.reservix.de

Freitag, 19. Juni, 14.30 Uhr: Enkel- und Großeltern-Zeit in der kleinen Nähwerkstatt des inForum im Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3; Eintritt frei

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr: „Summ summ summ, Bienchen summ herum“ – Führung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr: CSD Oldenburg – Demonstration, Kundgebung und Kulturfest auf dem Schlossplatz

Samstag, 20. Juni, 15 Uhr: Papierwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren im Horst-Janssen-Museum, Am Stadtmuseum 4-8

AMMERLAND

Sonntag, 14. Juni, 10 Uhr, Edewecht: 13. Wallstraßenfest in Edewecht – Flohmarkt und Sommerfest in der Nachbarschaft Wallstraße und Theilens Kamp, Wallstraße 32

Sonntag, 14. Juni, 19 Uhr, Bad Zwischenahn: Public Viewing zur Fußball WM Deutschland-Curacao in der Wandelhalle, Auf dem Hohen Ufer 24

Sonntag, 20. Juni und Sonntag, 21. Juni, Westerstede: Modellbau-Treffen und Schaufahren, Am Markt 2

ek Leer, Wilhelminengang 2

LANDKREIS OLDENBURG

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

Samstag, 20. Juni, 16 Uhr, Hatten: Sommer-Grill- und Familienfest in Hatterwüsting auf dem Dorfplatz

Samstag, 20. Juni, 19 Uhr, Ganderkesee: Ganderkeseer Comedy-Nacht, Kulturhaus Müller, Ring 24

WESERMARSCH

Sonntag, 14. Juni, 11 bis 15 Uhr, Elsfleth: Straßenflohmarkt im Holzkontor

Sonntag, 14. Juni, 11 Uhr, Brake: Familien-Sommer-Lounge – Kinder-Mitmach-Konzert-Party mit der DO-NIKKL Crew zur Stadtkaje in Brake; Eintritt frei

Samstag, 20. Juni, und Sonntag, 21. Juni, Ovelgönne: Dorffest Neustadt auf dem Sportplatz; Samstag ab 11 Uhr, Sonntag ab 13 Uhr

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

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

Inzahlungnahme & Ankauf Ihres E-Bikes
E-Bike Spezialist
Inspektion E-Bike für € 69,50, Reparaturen
Verkauf Neu- & Gebraucht-E-Bikes
Zweiradtechnik-Ostfriesland.de
Fa. Thomas Schroth
Alter Postweg 42, 26427 Dunum,Tel 0151-40737772

maklerkreisel
Wir verkaufen Ihre Immobilie
Ostfriesland · Friesland Wilhelmshaven
kostenlos 0800 / 524 30 00

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

Brumm ...bärenstark
Audi Service
Nutzfahrzeuge
WITTMUND • Robert-Koch-Str. 2
Telefon 04462 / 9801-0
autohaus@brumm.vapn.de

VW Touran
1.5 TSI-DSG
110 kW Benzin, Automatik, schwarzmet, EU-Fzg. mit Tageszulassung, AHK, el. Gepäckraumklappe, IQ-Light, R-Line Exterieurpaket, Rückfahrkamera, 7-Sitzer uvm.
Unser Preis Dt. Listenpreis 55.100 EUR
43.999.- MwSt. ausweisbar

VW Golf VIII R-Line
1.5 TSI
110 kW Benzin, 4 Türen, mondsteingrau/schwarz, EZ 08.2025, 400km, 18“, LED Plus, Area View, ACC, Keyless uvm.
34.999.- MwSt. ausweisbar

VW T-Cross
1.5 TSI-DSG IQ
110 kW, Benzin, Automatik, schwarz, EZ 8.2024, 7.500 km, Alufelgen 17“, IQ.Light, Kamera, Keyless uvm.
JETZT 28.800.- MwSt. ausweisbar

9-Sitzer VW Bulli Mietwagen
Pro Tag incl. 400 km: € 150
Woche incl. 1.500 km: € 550
Wochenende incl. 500 km: € 200
Je Mehr-km € 0,40
Selbstbeteiligung: € 500
PKW pro Tag ab € 65
Ideal für Gruppen
Vollkasko-Versicherung

Wir suchen Kfz-Mechatroniker (m/w/d) & Serviceberater oder Kfz-Meister (m/w/d)
Attraktive Bezahlung, Urlaubs und Weihnachtsgeld, 5 Tage Woche bei 37,5 Stunden, 30 Tage Urlaub
Modernes Arbeitsumfeld
Weiterbildungsmöglichkeiten
JETZT BEWERBEN

Wenn der Menschen im Mittelpunkt steht

DESIGN THINKING Wenn Sie Technik einführen, die Menschen wirklich gern nutzen

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Sie stehen mitten in „Digitalisierung & Arbeitswelt 5.0 – Mensch und Maschine im Einklang“. Überall neue Tools, neue Prozesse, neue Erwartungen. Und doch entscheidet am Ende nicht die Software über Erfolg oder Frust, sondern ob sie sich in Ihren Arbeitsalltag einfügt – verständlich, sinnvoll, entlastend. Genau hier setzt Design Thinking an: als Methode, die Digitalisierung nicht von der IT her denkt, sondern von Ihnen und den Menschen, die damit arbeiten. Nicht als „nice to have“, sondern als pragmatischer Weg, um Technik menschlicher zu machen – und nebenbei Akzeptanz, Produktivität und Qualität zu erhöhen.

Was Design Thinking in der Digitalisierung wirklich bedeutet

Design Thinking ist kein Kreativ-Workshop mit Post-its, sondern ein strukturierter Ansatz, der Probleme konsequent aus der Nutzerperspektive löst. In der Arbeitswelt heißt das: Sie schauen zuerst auf echte Bedürfnisse, Hürden und Routinen – und erst danach auf Funktionen, Systeme und Rollouts. Der Kern lautet: verstehen, testen, verbessern – früh und oft. So verhindern Sie, dass Digitalisierung an der Realität vorbeientwickelt wird. Gerade in hybriden Teams, in Schichtbetrieben oder in Verwaltungen mit komplexen Zuständigkeiten ist das der Unterschied zwischen „eingeführt“ und „angekommen“.

Warum „Arbeitswelt 5.0“ ohne Empathie scheitert

Arbeitswelt 5.0 verspricht das Zusammenspiel von Mensch und Maschine – aber Maschinen sind selten das Problem. Die Bruchstellen entstehen dort, wo Prozesse unklar sind, Kommunikation fehlt oder Tools zusätzliche Arbeit erzeugen, statt sie abzunehmen. Wenn Sie Digitalisierung menschlich gestalten wollen, müssen Sie drei Dinge ernst nehmen: Zeitdruck, Sicherheitsbedürfnis und Selbstwirksamkeit. Menschen wollen verstehen, warum etwas verändert wird. Sie wollen mitreden können. Und sie wollen erleben, dass die Veränderung ihnen tatsächlich hilft – nicht nur Kennzahlen verbessert.

Die wichtigsten Prinzipien: So machen Sie Digitalisierung menschenfreundlich

Design Thinking übersetzt „menschlich“ in konkrete Handlungsregeln. Besonders entscheidend sind: Nutzerzentrierung statt Systemlogik – Sie optimieren Abläufe so, wie sie wirklich passieren. Probleme vor Lösungen – Sie definieren sauber, was schiefläuft, bevor Sie ein Tool auswählen. Schnelle Prototypen – Sie testen früh mit kleinen Modellen, statt Monate in Pflichtenhefte zu investieren. Iterationen statt Einmal-Rollout – Sie planen Verbesserungen ein, statt nach dem Go-live „fertig“ zu sein. Und interdisziplinäre Teams – Sie holen Fachbereich, IT, HR, Datenschutz und echte Anwender an einen Tisch. So entsteht Digitalisierung, die Sie mitnimmt.

In 5 Schritten: Design Thinking im Digitalprojekt anwenden

Damit es nicht theoretisch bleibt, lässt sich Design Thinking in eine klare Projektlogik übersetzen. Bewährt hat sich: Erstens Verstehen – durch Interviews, Beobachtungen, Ticketdaten oder Schattenläufe. Zweitens Sichtweisen schärfen – Muster zu klaren Problemstatements verdichten. Drittens Ideen entwickeln – viele Ansätze zulassen, auch unkonventionelle. Viertens Prototypen bauen – etwa Klickdummys, Prozess-Skizzen oder Pilotabläufe. Fünftens Testen – mit Anwendern prüfen, was wirklich besser wird, und weiter verbessern. Der Vorteil: Sie reduzieren Risiko und gewinnen Vertrauen, weil die Realität zählt.



Design Thinking bringt Anwender, Fachbereiche und IT früh zusammen – so entstehen digitale Lösungen, die im Arbeitsalltag tatsächlich ankommen und Menschen in den Mittelpunkt rücken. BILD: PIXABAY

Wo Design Thinking besonders schnell Wirkung zeigt

Nicht jede Digitalisierung braucht ein Großprojekt. Oft sind es konkrete Reibungspunkte, die sich schnell verbessern lassen: bei der Einführung neuer Kollaborationstools, der Automatisierung von Routineprozessen, in Self-Service-Portalen für HR oder IT, bei KI-Unterstützung im Alltag sowie im Onboarding und Wissensmanagement. Überall dort, wo Menschen unter Druck entscheiden, muss Digitalisierung intuitiv sein – oder sie wird umgangen.

Häufige Fehler – und wie Sie sie vermeiden

Viele Projekte scheitern nicht an der Technik, sondern an der Herangehensweise. Typische Fehler sind der Start mit dem Tool statt mit dem Problem, zu späte Tests, Gespräche nur mit Power-Usern, unterschätzte Emotionen und fehlende Lernschleifen. Design Thinking wirkt hier wie ein Frühwarnsystem.

Wie Sie Erfolg messbar machen, ohne den Menschen zu verlieren

Menschenfreundliche Digitalisierung ist kein Bauchgefühl. Sinnvolle Messpunkte sind Zeit bis zur Aufgabenerledigung, Fehler- und Rückfragequote, Nutzungsrate versus Schattenprozesse, Zufriedenheit im konkreten Prozess sowie die Einarbeitungszeit neuer Kollegen. Entscheidend ist, diese Kennzahlen als Signal zu nutzen – nicht als Druckmittel.

ANZEIGE

Expertenrat: Thema Cholesterinsenker

Müdigkeit & Muskelprobleme





Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc
Experte

„Sie nehmen Cholesterinsenker und fühlen sich vermehrt müde und schlapp – der Grund ist für viele überraschend.“

Experte Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc erklärt, warum es bei Statinen (Cholesterinsenkern) häufig zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommt – und was Sie dagegen tun können.

Fast acht Millionen Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen und sind daher essenziell in der Therapie. Wie bei den meisten Arzneimitteln kann es jedoch auch bei einer Statin-Therapie zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. Ein Leser fragt nach …

Heinrich Zeller:
Ich nehme seit einiger Zeit ein cholesterinsenkendes Medikament. Mein Arzt ist zufrieden mit den Werten – aber ich fühle mich oft müde und antriebslos. Außerdem bemerke ich beim Spazierengehen oder bei der Gartenarbeit ein unangenehmes Ziehen in den Muskeln. Könnte das mit dem Medikament zusammenhängen?

Dr. Fladerer-Grollitsch:
Das kann tatsächlich sein. Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.
Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Um dem Körper auf einfache Weise genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, ist das österreichische Qualitätsprodukt Dr. Böhm® Coenzym Q10 nun auch in deutschen Apotheken erhältlich. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg.

Wichtig zu wissen: Bei den Kapseln von Dr. Böhm® wurde der Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst. Das ist entscheidend, denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann nur so optimal über den Darm aufgenommen werden.

Werden Sie selbst aktiv:
Fragen Sie bei Einlösung ihres Statinrezeptes in der Apotheke gezielt nach Dr. Böhm® Coenzym Q10 – es ist in seiner Zusammensetzung und Formulierung einzigartig und dementsprechend das meistgekaufte Coenzym Q10 Präparat in Österreich.*

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

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG



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 €

Kundenbewertung



★★★★★

Renate Buschmann, 65
Apothekenkundin

„Seit ich Coenzym Q10 einnehme, fühle ich mich deutlich vitaler und habe das Gefühl, meinen Körper optimal zu unterstützen. Vor allem im Alltag merke ich, dass ich wieder mehr Energie habe und mich weniger schnell erschöpft fühle. Die Einnahme ist unkompliziert und gut in meinen Alltag integrierbar. Auch vertrage ich das Produkt sehr gut. Ich habe das Gefühl, meinem Körper damit etwas Gutes zu tun. Ich bin sehr zufrieden mit der Qualität und werde das Produkt weiterhin regelmäßig einnehmen.
Für mich gehört Coenzym Q10 jetzt fest zu meiner täglichen Routine.“

Aus Partystätte wird Problemfall

GEBÄUDE „Palazzo“ verfällt weiter – Eigentümer und Stadt geben sich gegenseitig die Schuld

VON LUKAS KLUS

WILHELMSHAVEN – Das markante Gebäude mit dem Turm im Stadtteil Siebethsburg ist ein Denkmal für Wilhelmshavens Feierkultur. Einst war das Gebäude Heimstätte für ausgelassene Feiern in Wilhelmshaven – erst als „Siebethsburger Hof“, später unter dem prägnanten Namen „Palazzo“. Heute ist das markante Bauwerk mit dem Turm eine Ruine. Für viele Wilhelmshavener ist das wohl ein schmerzhafter Anblick.



Früher Diskothek mit Kultstatus, heute eine leerstehende Ruine: das „Palazzo“ in Wilhelmshaven.
BILD: LUKAS KLUS

DAS SAGT DER EIGENTÜMER

„Der Verfall kommt nicht von mir“, sagt Carsten Hippenstiel, Eigentümer des „Palazzo“. Der Investor hat das Gebäude einst mit großen Plänen erworben: Ein Studentenwohnheim sollte in dem Gebäude entstehen. Daraus ist nichts geworden. Die Schuld dafür sieht Hippenstiel vor allem bei der Stadt Wilhelmshaven. Die habe es ihm unmöglich gemacht, seine Pläne für das Palazzo zu verwirklichen. „Ich bin hier mit ganz viel Enthusiasmus angetreten“, sagt Hippenstiel. Er habe wirklich etwas für die Stadt tun wollen – aber die Stadt habe ihn nicht machen lassen.

Um die einstige Diskothek in ein Studentenwohnheim umzufunktionieren, hatte Hippenstiel im Januar 2021 einen ersten Bauantrag bei der Stadt eingereicht. Der wurde gut ein Jahr später, im Januar 2022, abgelehnt. Das Ablehnungsschreiben des Bauordnungsamts, das der Redaktion vorliegt, nennt 18 Mängel in Bauantrag und Bauvorlagen, die trotz mehrfacher Aufforderung nicht durch den Eigentümer korrigiert worden seien. Im Mai 2022 reichte Hippenstiel dann einen zweiten Bauantrag ein. Dieser wurde erst rund zwei Jahre später, im Juni 2024 genehmigt. Ein Jahr später verfiel die Genehmigung allerdings wieder. Das Bauordnungsamt begründete das mit fehlenden Unterlagen zur Statik, die der Eigentümer nach Erteilung der Baugenehmigung hätte nachreichen sollen.

2020 hatte Hippenstiel bereits 24 Käufer für die Studentenwohnungen im Palazzo. Da er jedoch so lange nicht mit dem Bau beginnen konnte, seien inzwischen alle Käufer abgesprungen. Als 2024 dann die Baugenehmigung erteilt wurde, habe er keinen einzigen Käufer mehr gehabt – mit den Arbeiten zu beginnen, habe folglich für Hippenstiel keinen Sinn ergeben, die Genehmigung habe er daher verfallen lassen.

Dass die Stadt ihm keine Baugenehmigung erteilt habe, erklärt Hippenstiel mit „purer Gehässigkeit“. Er sei seit zehn Jahren als Investor in Wilhelmshaven tätig, aber für keines seiner Projekte habe er in den letzten Jahren noch eine Baugenehmigung bekommen. Die ersten Projekte, denen er sich in Wilhelmshaven widmete, waren noch kein Problem: die Erneuerung der ehemaligen Ansgarischule und die Börsenstraße 5 und 7. Hier habe er gute Arbeit gemacht, davon ist Hippenstiel überzeugt. Aber dass ein Zugezogener in Wilhelmshaven etwas Gutes bewirke, hätten Verwaltung und Rat nicht gerne gesehen und Hippenstiel seitdem schikaniert und keine Baugenehmigung mehr möglich gemacht, sagt er.

Diesen Umständen sei auch das „Palazzo“ zum Opfer gefallen. Das Gebäude verfalle immer weiter, werde durch Vandalismus immer wieder beschädigt. Einen Sinn in weiteren Investitionen sieht Hippenstiel nicht. Er möchte das Bauwerk einfach nur noch loswerden. „Ich hab keinen Bock mehr auf diese Stadt“, sagt er.

Beim Umgang mit historischen Gebäuden wirft Hippenstiel der Stadt außerdem vor, mit zweierlei Maß zu messen. „Die Südzentrale, eines der bedeutendsten industriegeschichtlichen Bauwerke der Region, wurde abgerissen“, so Carsten Hippenstiel. Mit der Elisenlust sei außerdem ein historisch bedeutsames Gebäude mit Bezug zur Novemberrevolution 1918 abgerissen worden: „Gerade bei Orten, die die Geschichte Wilhelmshavens und auch Deutschlands geprägt haben, sollte ein besonderer Maßstab gelten.“


Eigentümer Carsten Hippenstiel ist frustriert, weil er seine Pläne für das „Palazzo“ nicht umsetzen konnte.
BILD: LUKAS KLUS

DAS SAGT DIE STADT

Die Stadt Wilhelmshaven weist die von Hippenstiel erhobenen Vorwürfe indessen entschieden zurück. Anfragen und Anträge würden grundsätzlich stets nach gesetzlichen Vorgaben bearbeitet. Die Niedersächsische Bauordnung und das Niedersächsische Denkmalschutzgesetz müssen im Falle des „Palazzo“ eingehalten werden.

Der im Januar 2021 eingereichte Antrag sei „nicht genehmigungsfähig“ gewesen und sei aufgrund „fehlender Unterlagen und erheblicher Mängel“ zurückgewiesen worden. Der zweite, nachgebesserte Antrag sei dann genehmigungsfähig gewesen. Dass die Bearbeitung gut zwei Jahre in Anspruch genommen habe, liege daran, dass Unterlagen nur verzögert nachgereicht worden seien. Die Genehmigung sei unter der Bedingung erteilt worden, dass ein Nachweis zur Standsicherheit innerhalb eines Jahres nachgereicht werde. Da das nicht passiert ist, sei der Antrag wieder verfallen.

Den Vorwurf, die Stadt behandle Wilhelmshavener anders als Menschen von außerhalb, weist die Stadt Wilhelmshaven zurück. Wie schnell und mit welchem Ergebnis ein Antrag bearbeitet werde, hänge von verschiedenen Faktoren ab. „Ein entscheidender Faktor ist dabei aber immer die Vollständigkeit und Qualität der vom Eigentümer vorgelegten Unterlagen“, heißt es vonseiten der Stadt.

Die weitere Zukunft des „Palazzo“ bleibt also erst einmal ungewiss. Zumindest in der näheren Zeit wird das Gebäude aber wohl eine Ruine bleiben.







Sicher in der Gruppe cruisen

MOBILITÄT Der Tüv Süd gibt Tipps für Biker, die gemeinsam touren

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Ein Motorradfahrer kommt selten allein. Diese Erfahrung bestätigt sich insbesondere an Wochenenden in Regionen mit kurvenreichen Landstraßen. „Die gruppendynamische Mobilität macht einfach Spaß“, sagt Alexander Bausch von Tüv Süd. Der passionierte Biker kennt jedoch auch die Herausforderungen gemeinsamer Touren. „Wichtig ist, dass in der Gruppe jeder Fahrer seine eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzt und nur so schnell fährt, wie es für ihn selbst sicher und angenehm ist. Niemand sollte sich von schnelleren Fahrern mitziehen lassen oder versuchen, Manöver zu kopieren, die er nicht sicher beherrscht.“



Gemeinsame Touren bringen für Biker einige besondere Herausforderungen mit sich. BILD: PIXABAY/JDBLACK

Gemeinsam Route und Regeln festlegen

Gute Planung ist entscheidend für eine sichere Ausfahrt. Bereits vor dem Start sollte die Route gemeinsam besprochen werden: Wo werden Tank- und Pausenstopps eingelegt? Gibt es bekannte Gefahrenstellen wie enge Kurven oder schlechte Straßenabschnitte? Wie wird verfahren, wenn einzelne Fahrer den Anschluss verlieren? Ebenso sollten Kommunikationsregeln festgelegt werden – etwa Licht- oder Hupsignale für Pannen oder Abbrüche. Auch der Austausch von Mobilnummern ist sinnvoll.

Idealerweise nutzen alle Teilnehmer ein Intercom-System, möglichst mesh-fähig. Diese Systeme ermöglichen eine stabile Kommunikation über größere Distanzen innerhalb der Gruppe, solange die Verbindung zwischen den einzelnen Fahrern aufrechterhalten bleibt. Sind keine Kommunikationssysteme vorhanden, gilt: Signale wie Lichthupe, Hupe oder Warnblinker werden nach vorne weitergegeben, damit der Tourguide rechtzeitig reagieren kann.

„Kettenverantwortung“ sichert Zusammenhalt

Ein bewährtes Prinzip ist zudem die sogenannte „Kettenverantwortung“: Jeder Fahrer achtet darauf, dass der folgende Anschluss hält. Wird ein Fahrer langsamer oder bleibt zurück, reduziert auch der Vordermann das Tempo, bis die Gruppe wieder geschlossen ist.

Auch eingespielte Handzeichen sind wichtig. So können Gefahren wie Schotter, Ölspuren, Hindernisse oder schlechte Straßenverhältnisse frühzeitig an nachfolgende Fahrer weitergegeben werden.

Die richtige Reihenfolge erhöht die Sicherheit. An der Spitze und am Ende fahren erfahrene Biker. Weniger geübte Fahrer sollten im vorderen Bereich der Gruppe platziert werden – idealerweise nicht direkt hinter dem Tourguide, damit dieser sich auf Strecke und Verkehr konzentrieren kann. So werden unerfahrene Teilnehmer nicht unter Druck gesetzt und das Risiko von Fahrfehlern sinkt.

Warum hinten oft schneller gefahren wird

Typisch für Gruppenfahrten ist der sogenannte Ziehharmonika-Effekt: Durch häufiges Bremsen, Anfahren oder Abbiegen kommt es dazu, dass weiter hinten schneller gefahren wird als vorne. Das kann dazu führen, dass Fahrer versuchen aufzuschließen. Um das zu vermeiden, sollten Reihenfolge und Fahrweise vorab klar abgestimmt und möglichst konstant eingehalten werden.

Rücksichtnahme ist oberstes Gebot. Tempo, Tagesetappen und Fahrzeiten sollten sich an den schwächeren Fahrern orientieren. Auch die Gruppengröße spielt eine Rolle: Mehr als acht bis zehn Motorräder erschweren die Koordination deutlich. Größere Gruppen sollten sich deshalb besser in kleinere Einheiten aufteilen, die sich an vereinbarten Stopps wieder treffen.

Statt starrer Vorgaben gilt für Tempo und Pausen: Maßvoll und situationsabhängig fahren. Regelmäßige Pausen erhöhen die Konzentration und Sicherheit – wann diese sinnvoll sind, hängt jedoch von Strecke, Erfahrung und Kondition der Gruppe ab.

Teure Bußgelder im europäischen Ausland vermeiden

MOBILITÄT Tempolimits, Pflichtausstattung und lokale Verkehrsregeln: Diese Regeln sollten Urlauber kennen

IM NORDWESTEN/AK-O – Wer mit dem Auto in den Urlaub fährt, sollte sich vorab über die wichtigsten Verkehrsregeln im Reiseland informieren. Denn innerhalb Europas gelten teilweise unterschiedliche Vorschriften – und Verstöße können schnell teuer werden.

TEMPOLIMITS UNTERSCHEIDEN SICH DEUTLICH

Während auf deutschen Autobahnen teilweise keine generelle Geschwindigkeitsbegrenzung gilt, gelten in vielen europäischen Ländern klare Tempolimits. So drohen in Frankreich, Italien oder Österreich bei Überschreitungen oft empfindliche Geldstrafen.

Besonders wichtig: In einigen Ländern werden Bußgelder direkt vor Ort kassiert.



Wer sich vor der Reise über Verkehrsregeln, Mautsysteme und Umweltzonen informiert, vermeidet unnötige Kosten und reist deutlich entspannter. Ein kurzer Check vor der Abfahrt kann im Ausland viel Ärger ersparen. BILD: KI-GENERIERT/AK-O

WARNWESTEN UND PFLICHTAUSSTATTUNG

Viele Länder schreiben bestimmte Ausrüstung im Fahrzeug vor. Dazu gehören Warnwesten, Warndreieck oder Ersatzlampen. In Frankreich müssen Autofahrer beispielsweise eine Warnweste im Fahrzeug mitführen. Wer ohne vorgeschriebene Ausstattung unterwegs ist, riskiert Bußgelder.

UMWELTZONEN BEACHTEN

Immer mehr Städte setzen auf Umweltzonen oder spezielle Zufahrtsregelungen. Für manche Regionen wird eine Umweltplakette benötigt. Das betrifft unter anderem Frankreich, Belgien oder Teile Italiens. Vor Reisebeginn sollte deshalb geprüft werden, welche Regelungen entlang der Strecke gelten.

ALKOHOLGRENZEN UND HANDYVERBOTE

Auch bei den Promillegrenzen gibt es Unterschiede. Viele Länder haben strengere Regeln als Deutschland. Zudem werden Handyverstöße oder fehlende Sicherheitsgurte häufig deutlich härter bestraft.

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



Hülsenfrüchte gegen Bluthochdruck

GESUNDHEIT Regelmäßiger Verzehr von Bohnen, Linsen oder Sojaprodukten kann Risiko senken

IM NORDWESTEN/BZFE – Wer häufiger Hülsenfrüchte und Sojaprodukte wie Tofu in den Speiseplan einbaut, kann möglicherweise sein Risiko für Bluthochdruck senken. Darauf deutet eine Metaanalyse von zwölf Langzeitstudien mit insgesamt knapp 590.000 Teilnehmenden aus den USA, Europa und Asien hin.

Weltweit sind schätzungsweise 1,4 Milliarden Menschen von Bluthochdruck betroffen. Das Wort „Volkskrankheit" ist vermehrt in den Medien zu finden. Da Beschwerden häufig unspezifisch sind oder ganz fehlen, bleibt die Erkrankung oft lange unbemerkt. Langfristig erhöht Bluthochdruck jedoch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die weltweit die häufigste Ursache für vorzeitige Todesfälle sind.



Mit Kichererbsen kann man Salate sättigender machen und gleichzeitig sein Bluthochdruckrisiko senken. BILD: PIXABAY

Hülsenfrüchte (zum Beispiel Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen) sowie Sojaprodukte (zum Beispiel Tofu, Tempeh, Sojadrink, Edamame) liefern zahlreiche Nährstoffe, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken können. Dazu zählen Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Isoflavone. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, regelmäßig Hülsenfrüchte zu essen – mindestens eine Portion pro Woche. Das entspricht etwa 125 Gramm gegarten Hülsenfrüchten.

Nach Auswertung der Studiendaten war ein hoher Verzehr von Hülsenfrüchten mit einem um 16 Prozent geringeren Risiko für Bluthochdruck verbunden. Bei Sojaprodukten lag das Risiko um 19 Prozent niedriger. Die günstigsten Ergebnisse wurden bei etwa 170 Gramm Hülsenfrüchten und 60 bis 80 Gramm Sojaprodukten pro Tag beobachtet, berichten die Forschenden im Fachjournal „BMJ Nutrition, Prevention & Health".

Die in der Studie errechnete optimale Tagesmenge liegt weit über den Empfehlungen der DGE. Allerdings handelt es sich um Beobachtungsstudien, die keine ursächlichen Zusammenhänge belegen können. Weitere Forschung ist notwendig, um die Resultate zu untermauern und die biologischen Mechanismen besser zu verstehen.

Die Forschenden betonten zudem: „Der aktuelle Verzehr von Hülsenfrüchten in Europa und Großbritannien liegt weiterhin unter den Ernährungsempfehlungen, mit einer durchschnittlichen Aufnahme von nur 8 bis 15 Gramm pro Tag." Die Ergebnisse unterstützen daher allgemeine Empfehlungen, häufiger pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte zu essen – auch zur Vorbeugung von Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Hier ein paar Tipps, wie sich der Anteil an Hülsenfrüchten auf dem Speiseplan unkompliziert erhöhen lässt:

Salate sättigender machen: Edamame, Kichererbsen oder Kidneybohnen passen gut in Couscous-, Nudel- oder Blattsalate und liefern zusätzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

Knusprigen Tofu vielseitig einsetzen: Gewürfelten Tofu mit etwas Sojasoße und Gewürzen marinieren und knusprig anbraten – ideal für Bowls, Gemüsepfannen, Currys, Suppen und Sandwiches.

Linsen statt Hackfleisch verwenden: Linsen eignen sich gut für Bolognese, Chili oder Lasagne und lassen sich unkompliziert in Suppen, Currys, Eintöpfe oder Aufläufe integrieren.

Hummus selbst zubereiten: Als Brotaufstrich oder Dip für Rohkost, Wraps oder Ofenkartoffeln ist Hummus eine einfache Möglichkeit, mehr Hülsenfrüchte auf den Teller zu bringen.



Knuspriger Tofu ist vielseitig einsetzbar. BILD: PIXABAY

Geröstete Kichererbsen snacken: Mit etwas Öl und Gewürzen wie Paprika, Curry oder Chili im Ofen oder einer Heißluftfritteuse knusprig rösten. Für eine süße Variante eignen sich Zimt und etwas Ahornsirup.

Pasta aus Hülsenfrüchten ausprobieren: Pasta aus Linsen, Erbsen oder Kichererbsen liefert mehr Eiweiß und Ballaststoffe als herkömmliche Nudeln.

Vorgekochte Produkte nutzen: Kichererbsen aus der Dose, Linsen aus dem Kühlregal oder tiefgekühlte Erbsen sparen Zeit und lassen sich unkompliziert in viele Gerichte einbauen.

Medizin

ANZEIGE

Sturzgefahr durch Schwindel?

Rezeptfreies Arzneimittel hilft bei Schwindelbeschwerden und gibt wieder Sicherheit im Alltag

Ein Sturz kann das Leben von Grund auf verändern. Gerade bei Schwindel ist die Angst vor dem Fallen groß. Taumea kann helfen, diese Schwindelbeschwerden zu lindern und die Sicherheit im Alltag zurückzugewinnen.



Alles dreht sich, wie in einem Sog zieht es einen nach unten und bringt einen aus dem Gleichgewicht. Hinzu kommt ein unsicheres Gefühl in den Beinen. So erging es auch Renate S.: „Ich litt sehr unter Schwindel und dem Unsicherheitsgefühl, fiel auch manches Mal." Schwindelbeschwerden kommen gerade bei älteren Menschen häufig vor und können Betroffene stark in ihrem Alltag einschränken. Die Angst vor Stürzen wird oft zum ständigen Begleiter. Auch Brigitte A. litt unter Schwindel: „Ich hatte alle möglichen Mittel versucht, aber nichts half, bis eine Bekannte mich auf Taumea (rezeptfrei, Apotheke) aufmerksam machte. Seit ich Taumea habe, ist wieder Normalität eingekehrt."

Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Taumea enthält einen speziellen Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden wirksam lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären. Die Arzneitropfen Taumea sind gut verträglich und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema: Rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen

Schmerz sollte Ihrem Alltag nie im Weg stehen!

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender



Lassen Sie sich von Schmerzen nicht ausbremsen! Zahlreiche Betroffene suchen heute nach einer natürlichen Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln – und finden sie im Rubaxx Schmerzgel. Das Arzneimittel setzt konsequent auf einen kraftvollen pflanzlichen Wirkstoff und sorgt bei vielen für spürbare Erleichterung und mehr Bewegungsfreiheit im Alltag.

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich", freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe" bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der natürlichen Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss. Es wirkt schmerzstillend und ist sehr zu empfehlen." Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist dank der guten Verträglichkeit auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Überzeugen auch Sie sich von dem natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Das natürliche Schmerzgel

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Für ein aufgeräumtes Zuhause

HAUSHALT In fünf einfachen Schritten zu mehr Ordnung und Sauberkeit



Durchsichtige Schubladeneinsätze helfen, im Bad Ordnung zu halten. BILD: SMARTSTORE/AKZ-O



Ein aufgeräumtes Zuhause kann sich auch positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. BILD: SMARTSTORE/AKZ-O

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Ein ordentliches Zuhause sorgt für Klarheit, Ruhe und ein wohliges Wohngefühl. Doch im Alltag sammeln sich schnell Dinge an, die Platz wegnehmen und Unruhe schaffen. Mit einer klaren Struktur und kleinen, gut umsetzbaren Schritten gelingt es, dauerhaft Ordnung zu halten und das eigene Zuhause neu zu organisieren. Mit diesen fünf Tipps gelingt das Aufräumen und Ordnung halten ganz entspannt.

1. Loslassen schafft Raum! Bevor geputzt wird, heißt es aussortieren. Alles, was kaputt ist, nicht mehr gefällt oder seit Monaten ungenutzt bleibt, darf gehen. Arbeiten Sie Raum für Raum und entscheiden Sie bewusst: behalten, verschenken oder verkaufen. Das sorgt nicht nur für Ordnung, sondern oft auch für ein gutes Gefühl und manchmal sogar für ein kleines Extra-Budget.

Klare Strukturen

2. Ordnung, die bleibt. Was bleiben darf, sollte gut organisiert sein. Klare Strukturen helfen, den Überblick zu behalten und verhindern, dass sich Chaos schnell wieder einschleicht. Praktische Aufbewahrungslösungen wie die transparenten, stapelbaren Boxen von SmartStoreTM (URL: https://www.orthex-group.de/) eignen sich für nahezu jeden Raum – von der Küche bis zum Kinderzimmer. Besonders praktisch: Auf einen Blick ist sichtbar, was in welcher Box ist. So sparen Sie sich ewiges Suchen.

3. Schritt für Schritt sauber. Ein kompletter Wohnungs- oder Hausputz kann überwältigend wirken. Besser: Teilen Sie die Aufgaben in überschaubare Etappen. Nehmen Sie sich einzelne Bereiche oder Räume vor und arbeiten Sie diese nacheinander ab. Kleine Erfolgserlebnisse zwischendurch steigern die Motivation und machen das Putzen deutlich angenehmer.

Zeit für schöne Dinge

4. Mehr Ordnung für mehr Entspannung: Ein aufgeräumtes Zuhause kann sich auch positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. Für viele wirkt Unordnung wie ein To Do auf der Liste, das beseitigt werden muss, bevor Zeit für Entspannung ist. Wer dauerhaft weniger aufräumen muss, hat mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben.

5. Neue Routinen etablieren: Damit Ordnung nicht nur ein kurzfristiger Zustand bleibt, lohnt es sich, kleine Routinen in den Alltag zu integrieren. Schon wenige Minuten täglich reichen aus, um Dinge direkt wegzuräumen oder Oberflächen frei zu halten. Feste Abläufe helfen dabei, den Aufwand gering zu halten – und sorgen langfristig für ein Zuhause, das sich dauerhaft aufgeräumt und angenehm anfühlt.



Robin Hood zerbricht an seiner eigenen Legende

KINO „The Death of Robin Hood“– Hollywood-Star als gealterter Antiheld im Zwiespalt

IM NORDWESTEN/ZA – Robin Hood galt bisher als Held und Wohltäter – doch war er das wirklich? Der neue Thriller „The Death of Robin Hood“ wirft einen ganz anderen Blick auf die legendäre Figur und stellt den Mythos gründlich auf den Kopf. In düsterer Mittelalter-Atmosphäre verkörpert Hugh Jackman einen alt gewordenen, innerlich zerrissenen Robin, der sich seiner Vergangenheit stellen muss. Bekannt für seinen Film „Pig“, möchte Regisseur Michael Sarnoski laut KinoCheck untersuchen, wie das Leben eines mittelalterlichen Outlaws wirklich ausgesehen haben könnte, was zu einer dunklen, emotionalen Darstellung führt. „The Death of Robin Hood“ startet am 18. Juni in den Kinos der Nordwest-Region.



In „The Death of Robin Hood“ entzaubert Hugh Jackman den Mythos einer Legende.

BILD: DCM FILM

Robin Hood am Ende seines Weges

Die Handlung setzt am Lebensabend von Robin Hood (Hugh Jackman) ein. Als Einzelgänger zeiht er sich in die Wälder zurück. Geplagt von den seelischen und physischen Folgen eines langen Lebens, das in Wahrheit von brutalen Raubzügen, Morden und echter Kriminalität geprägt war, wird er mit seinen Schuldgefühlen konfrontiert.bIn dieser Version gesteht er sich selbst ein, dass die Geschichten über seine heldenhaften Taten Lügen waren, die er einst verbreitete, um Gefolgsleute in die Dunkelheit zu locken.

Nach einem verheerenden Kampf, von dem er glaubte, es sei sein letzter, bleibt Robin lebensgefährlich verletzt auf dem Schlachtfeld zurück. Er sucht gezielt den Tod, doch das Schicksal hat andere Pläne. Robin bricht zusammen und wird von einer mysteriösen Frau (Jodie Comer) gerettet, die ihn in ihre Obhut nimmt. Sie pflegt ihn gesund, fungiert als Heilerin, konfrontiert ihn jedoch gnadenlos und fernab aller Abenteuerromantik mit den Sünden seiner Vergangenheit.

Neue Sicht auf den alten Helden

Michael Sarnoski hinterfragt, wie der Mythos des edlen Räubers entstand, während der wahre Mensch dahinter eigentlich „monströs“ war. Es geht um die Diskrepanz zwischen der Geschichte, die über ihn erzählt wird, und dem, was er tatsächlich getan hat

Angelehnt an die alte Ballade „Robin Hood’s Death“ zieht der Film Vergleiche mit dem Klassiker „Robin und Marian“ (1976) mit Sean Connery, der jedoch einen optimistischeren, idealistischen Helden zeigt. In der Neuinterpretation wird die Legende radikal hinterfragt: Wo früher Heldentum stand, bleiben brüchige Motive und Selbstzweifel. Statt des barmherzigen Helden zeigt die neue Handlung eine kompromisslose Demontage des Mythos.

Wie das bei den Kinogängern ankommt? Bereits der Trailer gibt Einblick in eine dunkle, raue Welt – Robin Hood wirkt fremd, verletzlich, manchmal sogar bedrohlich. Der Film setzt deutlich auf eine radikale Dekonstruktion, die manche Kritiker als „als Angriff auf das klassische ’von den Reichen nehmen, den Armen geben’-Prinzip“ bezeichnen. Bei anderen Usern im Netz überwiegt die Neugier auf ein psychologisches Porträt jenseits klassischer Abenteuerklischees.

Robin Hood im Wandel

Wer wissen möchte, wie aus dem bekannten Helden der Volkslegende ein vergrämter Antiheld geworden ist, der sollte sich die Neuinterpretation ansehen. Sie wirft einen anderen Blick auf Robin Hood. Der Film wurde hauptsächlich in Nordirland gedreht und ist freigegeben ab 16 Jahren.

Medizin ANZEIGE

Faszinierende Fakten der Neurobiologie

5,8 Mio. km Nerven im Körper: Schon einer reicht für höllische Schmerzen

Das Nr. 1* Arzneimittel bei Nervenschmerzen kann helfen

5,8 Millionen Kilometer – so lang sind alle Nervenfasern eines Menschen aneinandergelegt. Eine Strecke, die für 145 Erdumrundungen reicht. Doch der kleinste Defekt kann zu größten Schmerzen führen.



Ob bewusst oder unbewusst – Nerven steuern alles, was in unserem Körper passiert. Vor allem jeden Schmerzimpuls! Millionen Deutsche kennen ziehende Schmerzen im größten Nerv, dem Ischias. Aber auch hinter brennenden Waden, tauben Fußsohlen oder Kribbeln können geschädigte Nerven stecken.

Wie ein dichtes Netz ziehen sich Nervenzellen und ihre langen Ausläufer, die Nervenfasern, durch den Körper. Ein Netzwerk, das ununterbrochen arbeitet, bis es gestört wird.

Eingeklemmt, gereizt, gequetscht

Ein eingeklemmter Nerv in der Halswirbelsäule – schon schießt ein brennender Schmerz vom Nacken bis in den Arm. Ein Bandscheibenvorfall im Lendenbereich – jede Bewegung wird zur Qual. Für viele Betroffene die Hölle auf Erden: Fibromyalgie – rätselhafte, muskelkaterartige Schmerzen am ganzen Körper. Auch hier spielen die Nerven eine zentrale Rolle.

So unterschiedlich diese Beschwerden wirken – oft steckt die gleiche Ursache dahinter: **gereizte oder geschädigte Nerven.**

Was viele nicht wissen: **Bei Nervenschmerzen helfen viele Schmerzmittel kaum.** Der Grund: Sie wirken nur bei Gelenk- oder Muskelschmerzen.

Restaxil: Gezielte Behandlung von Nervenschmerzen

Nervenexperten haben einen speziellen 5-fach-Wirkkomplex aus natürlichen Arzneipflanzen entwickelt, der verschiedene Arten von Nervenschmerzen ins Visier nimmt: **Restaxil Tropfen**. Das rezeptfreie Arzneimittel ist zur gezielten Behandlung von Nervenschmerzen zugelassen und mittlerweile die **Nr. 1* in deutschen Apotheken**. Restaxil ist individuell dosierbar und gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de



*OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

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

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

Sind sie Wilhelmshavens größte Star-Wars-Fans?

KINO Marco und Manuela Theilen-Wolk sind für neuen Film wieder im kostümierten Einsatz

VON LUKAS KLUS

WILHELMSHAVEN – Sind Manuela Theilen-Wolk und Marco Wolk die größten Star-Wars-Fans der Welt? Daran hat Marco zumindest seine Zweifel – irgendjemanden gibt es schließlich immer, der mit noch mehr Wissen rund um die vielen Filme, Serien und Bücher glänzen kann. Aber in Wilhelmshaven dürften die beiden wohl zu den größten Fans der Science-Fiction-Reihe gehören. Oder zumindest zu den ambitioniertesten. Denn die beiden schlüpfen regelmäßig in aufwändige Kostüme, mit denen sie den Figuren aus den Filmen so nahe wie möglich kommen. Zum Kinostart des neuen Star-Wars-Films „The Mandalorian and Grogu“ werden sie in Wilhelmshaven in ihren Kostümen unterwegs sein.



Marco Wolk und Manuela Theilen-Wolk schlüpfen gerne in aufwändige Star-Wars-Kostüme – hier sind sie etwa als X-Wing-Piloten zu sehen. BILD: PRIVAT



Komplett maskiert: Marco Wolk als Kult-Bösewicht Darth Vader. BILD: PRIVAT

GESCHICHTE EINER (STAR-WARS-)LIEBE

Die Liebe zu der Filmreihe ist bei den beiden schon in der Kindheit entflammt. Marco erinnert sich, dass er etwa acht Jahre alt war, als sein Nachbar mit einer VHS von „Das Imperium schlägt zurück“ um die Ecke kam. Mit der ganzen Familie hat er dann den Film geschaut. „Von da an war ich Feuer und Flamme“, erinnert sich der heute 48-Jährige.

Bei seiner Frau Manuela begann die Liebe zu Star Wars ebenfalls früh. „Das Ganze fing in der Kindheit mit Action-Figuren an“, sagt sie. Damals hatte sie sich eine beachtliche Sammlung an Figuren aus dem Star-Wars-Kosmos zusammengestellt. Irgendwann flachte die Sammelleidenschaft jedoch ab – die Figurensammlung aus der Kindheit hat sie sogar aufgelöst. Aber in den 2000ern kehrte die Leidenschaft zurück und sie baute sich eine neue Sammlung auf.

Als Manuela und Marco zu einem Paar wurden, stellte sich schnell heraus: In ihrer Liebe zu Star Wars sind beide vereint. 2005 erfuhr Marco erstmals über das damals noch relativ junge Internet von der „German Garrison“ – einer Vereinigung von Star-Wars-Fans aus ganz Deutschland, die regelmäßig in die Kostüme der Bösewichte schlüpfen. Die beiden nahmen Kontakt zum Leiter der Gruppe auf – kurz darauf wurden sie selbst Mitglieder. Seitdem sind sie regelmäßig auf Veranstaltungen unterwegs, um sich als Sturmtruppler oder Darth Vader zu zeigen. In Wilhelmshaven organisieren sie inzwischen einen Stammtisch für Star-Wars-Fans und organisieren regelmäßig Treffen mit Freunden der Filmreihe aus der ganzen Region.

ENGAGEMENT IM KOSTÜM

Bei den Auftritten im Kostüm geht es auch darum, Gutes zu tun. „Bad Guys Doing Good“ ist das Motto der „German Garrison“, also sinngemäß: Die Bösewichte tun etwas Gutes. Denn Manuela, Marco und all die anderen Mitglieder sammeln in ihren Kostümen auch regelmäßig Geld für gute Zwecke oder engagieren sich auf anderen Wegen wohltätig.

Für Manuela ein ganz besonderes Erlebnis: Kindern im Hospiz eine Freude bereiten. Denn wenn die Kinder große Star-Wars-Fans sind und jemand im echt aussehenden Sturmtruppler-Kostüm vor ihnen steht, dann ist das ein ganz besonderer Moment. „Dann bin ich froh, dass ich da einen Helm trage“, sagt die 45-Jährige. „Denn so behalte ich meine Tränen für mich.“

DIE „GERMAN GARRISON“

Wer Teil der „German Garrison“ werden will, muss Arbeit und auch Geld investieren. Die Kostüme sollen so nah am Film wie möglich sein, die Vorgaben dafür sind strikt. Für jeden Charakter gibt es ein Regelwerk für das Kostüm: Materialien, Farben, Formen – alles ist strikt reglementiert. Manuela Theilen-Wolk und Marco Wolk sagen: In so einem Kostüm stecken etliche Stunden Arbeit – und selten weniger als tausend Euro.

Aber die Mühe lohnt sich: Das Engagement in der „German Garrison“ gibt den beiden immer wieder die Möglichkeit, bei besonderen Veranstaltungen dabei zu sein. So waren sie etwa auch bei der Premiere des neuen Films „The Mandalorian and the Grogu“ in Berlin dabei – wo sie den Stars des Films begegnen konnten. Als Sigourney Weaver auf sie zukam, sei das ein ganz besonderer Moment gewesen, sagt Manuela: „Ich konnte nur noch stammeln.“ Immerhin ist sie nicht erst seit Weavers Rolle im neuen Star-Wars-Film ein Fan des Hollywood-Stars – sondern schon seit Kultfilmen wie „Ghostbusters“ oder „Alien“.

Anzeige
25 JAHRE Wohnpark AM DEICH SEIT 2001
Sommerfest
WOHNPARK AM DEICH
Samstag, 20. Juni 2026
von 14 - 18 Uhr

Zum 25. Geburtstag ein buntes Sommerfest

JUBILÄUM „Wohnpark am Deich“ steht für Fürsorge, Gemeinschaft und selbstbestimmtes Leben

FEDDERWARDERGRODEN/WD – Der „Wohnpark am Deich“ feiert sein 25-jähriges Bestehen: Am Samstag, 20. Juni, lädt die Einrichtung herzlich zum großen Sommer- und Jubiläumsfest ein. Von 14 bis 18 Uhr stehen Gemeinschaft und Lebensfreude im Mittelpunkt. Gemeinsam mit Bewohnerinnen und Bewohnern, Angehörigen, Mitarbeitenden, Freunden des Hauses und Gästen aus der Region soll ein Vierteljahrhundert voller Begegnungen, Fürsorge und gemeinsamer Erinnerungen gefeiert werden. Die Besucher dürfen sich auf ein abwechslungsreiches Programm freuen: Neben kulinarischen Spezialitäten vom Grill und einem großen Kaffee- und Kuchenbuffet sorgen musikalische Beiträge vom Gesangsduo Irmi und Fred und dem Shantychor „Blaue Jungs“ sowie Darbietungen der Volkstanzgruppe Jever und der Tanzgruppe des STV Voslapp für beste Unterhaltung. Für die jüngsten Gäste gibt es zahlreiche Angebote wie Hüpfburg, Schminkstand, Fußball-Dart, Dosenwerfen, Zuckerwatte, Popcorn, Glücksrad und vieles mehr.

Außerdem werden langjährige Mitarbeiter geehrt und auch Oberbürgermeister Carsten Feist und Bürgermeisterin Gesche Marxfeld, haben ihr Kommen zugesagt. Und sicherlich gibt es auch ein Ständchen für eine Bewohnerin, die bereits seit 25 Jahren im Wohnpark am Deich lebt.



Heute wirkt der „Wohnpark am Deich“ wie ein kleines Dorf rund um den idyllischen Dorfteich und mit ganz viel Grün. BILD: WWW.ARCHITEKTURFOTOGRAFIE-BACH.DE

Einrichtungsleiter Jan Frederik Weber blickt mit Stolz auf das Erreichte zurück: „Dieses Jubiläum ist nicht nur ein Grund zum Feiern, sondern auch ein Anlass, Danke zu sagen – unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, ihren Angehörigen sowie unserem engagierten Team. Wir freuen uns auf einen unvergesslichen Tag mit vielen Gästen.“

Die Geschichte des Wohnparks am Deich

Im Jahr 2000 erfolgte die Grundsteinlegung für den Wohnpark am Deich. Bereits im Juli 2001 nahm die einzigartige Einrichtung ihren Betrieb auf – mit einem Pflegeheim mit 87 Plätzen und dem Service-Wohnen mit 54 Wohnungen. 2005 folgte das spezielle Pflegeheim für an Demenz und Alzheimer Erkrankte sowie weitere 8 Wohnungen für das Service-Wohnen.

Heute stehen 62 Wohnungen zur Verfügung, in denen die Senioren selbstständig wohnen, aber einen gewissen Service wie Hausnotruf, Hausmeisterdienste, soziale Betreuung und Hilfe im Alltag sowie Beschäftigungsangebote genießen. Für gesellige Zusammenkünfte steht ein eigenes Kreativhaus zur Verfügung. Heute wirkt der Wohnpark wie ein kleines Dorf: ein einladendes Gebäude-Ensemble, gesäumt von gewachsenem Baumbestand, mittendrin ein „Dorfweiher“ mit Fischen, Libellen und Schilfgürtel, viel Platz und viel Grün.

Seit 25 Jahren steht die Einrichtung für Fürsorge, Gemeinschaft und selbstbestimmtes Leben – unterstützt von rund 140 Mitarbeitern. Die Leitung des „Wohnparks am Deich“ übernahm zuerst Ottfried Weber, seit 2014 führt sein Sohn Jan Frederik Weber das Haus. Gesellschafter ist seit 2017 die „Auriscare GmbH“ aus Berlin.

Irgendwann nimmt man nicht mehr irgendwen!

Wir wünschen allen Bewohnern, Besuchern und Beteiligten viel Spaß beim Sommerfest!
wäscherei schrodin
Tel. (0 44 21) 9 50 40 - 0
www.schrodin.com

Wir gratulieren ganz herzlich!
St. Willehad apotheke
im Zentrum der Gesundheit
Luisenstraße 24 · 26382 Wilhelmshaven
Telefon (0 44 21) 20 22 30 · Fax (0 44 21) 20 22 38
www.st-willehad-apotheke.de

Wir gratulieren!
Thomas Ulpts
Ihr Malereibetrieb in Wilhelmshaven
Malerarbeiten
Fußbodenarbeiten
Fassadenbeschichtung
Wärmedämmung
... preiswerter als Sie denken!
www.malereibetrieb-thomas-ulpts.de
E-Mail: thomasulpts2@gmail.com
0177 – 33 86 211

Sommerfest
am Samstag, 20. Juni 2026
von 14 - 18 Uhr
Wir feiern gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, Mitarbeitenden, Angehörigen und Freunden ein besonderes Sommerfest mit musikalischer Unterhaltung, kulinarischen Köstlichkeiten sowie Kaffee und Kuchen!
25 JAHRE Wohnpark AM DEICH SEIT 2001
Zum 25-jährigen Jubiläum laden wir herzlich ein.
Wohnpark AM DEICH
Am Deich 1
26388 Wilhelmshaven
Tel. 04421/4099-602
Wir freuen uns auf jeden Besucher!



Mark Forster
20.06.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen

Roland Kaiser
21.06.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen

Max Giesinger
26.07.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen

Temple of Rock
31.07.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen

Abbamania
01.08.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen

Florian Künstler
02.08.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen

Kartenvorverkauf in den Geschäftsstellen: Am Markt 28, Wittmund / Am Markt 3, Esens
Tickets online: www.marema.de oder telefonisch unter: 0441/ 9988-7766
Nordwest TICKET
Anzeiger für Harlingerland · Nordwest SONNTAGSBLATT · Nordwest Zeitung · Emder Zeitung

DACHARBEITEN ALLER ART
Reparaturen bis zur Neueindeckung,
Flachdacharbeiten aller Art,
Kostenlose Beratung vor Ort.
0173 / 34 27 547

Dies und Das

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

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

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

Dienstleistungen

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

Fliesenleger hat Termine frei. Badsanierung ☎ 0178/7202788

Würdesäule.

Bildung ermöglicht Menschen, sich selbst zu helfen und aufrechter durchs Leben zu gehen. **brot-fuer-die-welt.de/bildung**

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.
Mitglied der actalliance



Stellenmarkt



PKA oder PTA (m/w/d)
FÜR UNSEREN PHARMA-GROSSHANDEL

- ✓ Du bleibst deiner Branche treu – und hast einen interessanten Tapetenwechsel
- ✓ Du buchst und sorgst für eine strukturierte Warenwirtschaft
- ✓ Du hast samstags immer frei – Notdienste gibt es bei uns nicht
- ✓ Du möchtest mindestens 25 Stunden in der Woche arbeiten

Hast du Lust Teil unseres Teams zu werden?
Dann sende deine Bewerbung an:
personal@infusionsteam.de

SPT GmbH & Co. KG
Banter Weg 12a · 26389 Wilhelmshaven

Die selbstständige **Stadt Varel** sucht **zum nächstmöglichen Zeitpunkt** für das Altenheim Langendamm

– Wohnbereichsleitung (m/w/d)
– Pflegefachkräfte (m/w/d)
in Voll- und Teilzeit

bis zu 2.000 € Willkommensbonus!

Die ausführlichen Stellenausschreibungen finden Sie unter:
www.varel.de/stellenangebote

Bitte bewerben Sie sich online über das Bewerbungsportal der Stadt Varel.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

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





Pflegefachkraft (m/w/d)
FÜR DIE VERSORGUNG IM HÄUSLICHEN UMFELD

- ✓ Du pflegst zentrale Venenkatheter und punktierst die Ports unserer Patienten
- ✓ Für deinen sicheren Start wirst du strukturiert eingearbeitet
- ✓ Du bist alleine unterwegs - und trotzdem Teil des Teams
- ✓ Bereitschaftsdienst: nur acht Wochen im Jahr
- ✓ Dein Einsatz: mindestens 30 Stunden pro Woche

Hast du Lust Teil unseres Teams zu werden?
Dann sende deine Bewerbung an:
personal@infusionsteam.de

SPT GmbH & Co. KG
Banter Weg 12a · 26389 Wilhelmshaven

hagebaumarkt

Für eine Weltklasse dritte Halbzeit.

SO günstig geht das!

PREIS KNALLER



St. Hubertus Tropfen 24er Paket*

24 x 20 ml = 480 ml, verschiedene Sorten

480 ml **6.99** 14.56 €/Liter

mit hagebau-APP nur

4.99

10,40 €/Liter

APP DIREKT HIER DOWNLOADEN!

*Abgabe max. 6 Pakete pro Einkauf und nur an Personen ab 18 Jahren.

Gültig vom 15.-18.06. 2026

~~9.99~~

6.99

ZURU

FIFA World Cup 2026™ Ballers Serie 1

Offiziell lizenzierte Sammelfiguren. Jede Kapsel enthält eine Figur, einen Mini-Fußball, eine Spieler-Münze und eine zusätzliche Überraschung.



~~19.99~~

je 17.99

1,80 €/kg

HAGEBAU

Premium Grill-Holzkohle oder -Briketts

10 kg aus Buchenholz. DINplus, PEFC.







~~49.99~~

39.99

Fahnenmast inkl. Deutschland-Flagge

Höhe 6,20 m, Durchmesser ca. 50 mm, inkl. Bodenhülse.



~~84.99~~

59.99

Ultra-Kompakt-Faltpavillon

3x3 m, anthrazit, Metallgestell pulverbesch. Dach 100 % Polyester. Seite höhenverstellbar. Durchgangshöhe ca. 1,86 m, Firsthöhe ca. 2,60 m. Schneller Auf-und Abbau ohne Werkzeug. Gewicht ca. 13,1kg. Inkl. 8 Heringen, Schnur und Tragetasche.

~~129.-~~

89.99

THOR

Holzkohlegrill „Ottawa“

Edelstahlgrillrost ca. B 47,5 x T 41 cm mit Rost-in-Rost-System, abklappbare Seitenablage, höhenverstellbare Holz-kohlewanne. Ca. B 104 x H 109 x T 65 cm.

Irrtümer und Druckfehler möglich. **Angebote nur gültig in den unten genannten hagebaumärkten, nur vom 15.06.–18.06.2026** und nur auf Lagerware. Nur solange der Vorrat reicht.

JETZT SPANNENVADE INFOS UND AKTIONEN AUF FACEBOOK UND INSTAGRAM ENTDECKEN!
/BZNHAGEBAU



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:

Aurich
Dreekamp 2

Bad Zwischenahn
Edewechter Str. 4

Brake
Weserstraße 74

Esens
Dornumer Str. 2

Leer
Ringstr. 17

Norden
Gewerbestr. 1

Ostrhauderfehn
Im Gewerbegebiet 1a

Varel
Panzerstraße 3

Osterholz-Scharmbeck
Heilshorner Str. 39

Westerstede
Langebrügger Str. 21

Wittmund
Eggelinger Str. 18

Wilhelmshaven
Flutstr. 94

hagebau kompakt Sande
Bahnhofstr. 43

Brixentaler Marktsommer begeistert mit Vielfalt

REISE Kulinarische Highlights, gesellige Feste und traditionelle Märkte sorgen für unvergessliche Abende

KIRCHBERG/PR – Wenn die Tage länger werden und laue Abende zum Verweilen einladen, verwandelt sich das Brixental erneut in eine lebendige Bühne für Genuss, Begegnung und regionales Handwerk. Auch heuer erwartet Einheimische wie Gäste ein abwechslungsreicher Veranstaltungssommer mit drei bewährten Formaten: der „Kirchberg Kost.Bar“, dem „Brixner Mittwochsfest“ und dem „Schau-Zuichi-Markt“ in Westendorf. Gemeinsam stehen sie für authentische Erlebnisse, regionale Qualität und gesellige Stunden unter freiem Himmel.

Kulinarische Sommerabende bei der „Kirchberg Kost.Bar“

Die „Kirchberg Kost.Bar“ zählt längst zu den Highlights im Veranstaltungskalender der Region. Von 23. Juni bis 08. September verwandelt sich die Pöllmühle wieder in einen Treffpunkt für Genießer:innen. Jeden Dienstag ab 17 Uhr präsentieren heimische Gastronomiebetriebe ihre Spezialitäten – begleitet von Live-Musik und einem entspannten Ambiente.

Besondere Akzente setzen mehrere Themenabende, die kulinarische Vielfalt in den Mittelpunkt rücken: Den Auftakt bildet ein Abend rund um edle Weine (30. Juni), gefolgt von italienisch inspirierten Gerichten (07. Juli). Weitere Termine widmen sich heimischen Schmankerln (28. Juli), der Bierkultur (18. August), saisonalen Spezialitäten wie dem Kürbis (01. September) sowie Wildgerichten (08. September) aus der Region. Für musikalische Umrahmung sorgen unterschiedliche Bands und Volksmusikgruppen. Auch an die jüngsten Gäste ist gedacht – mit abwechslungsreichen Mitmachangeboten und Spielstationen.



In Westendorf, hier die Ortsansicht, komplettiert der „Schau-Zuichi-Markt“ das sommerliche Veranstaltungsangebot. Jeden Donnerstag lädt der Markt ab 15.30 Uhr zum Flanieren, Entdecken und Genießen ein. BILD: TVB MATHÄUS GARTNER

Lebendige Dorfabende beim „Brixner Mittwochsfest“

In Brixen im Thale sorgt das Mittwochsfest vom 24. Juni bis 16. September wöchentlich für sommerliche Feststimmung. Der Dorfplatz wird dabei jeden Mittwoch ab 19.30 Uhr zum Treffpunkt für Musikliebhaber und Genießer regionaler Küche.

Zu den Höhepunkten zählen ein großes Stiegl-Bierfest am 15. Juli sowie ein stimmungsvolles Weinfest am 05. August, bei dem ausgewählte Winzer ihre Weine präsentieren. An diesen Abenden beginnt das Programm bereits um 18 Uhr und bietet ein erweitertes kulinarisches Angebot. Musikalisch reicht die Bandbreite von traditionell bis modern und schafft eine einladende Atmosphäre für alle Generationen.

Das begleitende Kinderprogramm sorgt für zusätzliche Abwechslung: Von kreativen Bastelangeboten über Clownshows bis hin zu Spielmöglichkeiten ist für Unterhaltung gesorgt. So wird jeder Festabend zu einem Erlebnis für die ganze Familie.

Tradition und Handwerk beim „Schau-Zuichi-Markt“ in Westendorf

Der „Schau-Zuichi-Markt“ in Westendorf komplettiert das sommerliche Veranstaltungsangebot. Von 25. Juni bis 17. September lädt der Markt jeden Donnerstag ab 15.30 Uhr zum Flanieren, Entdecken und Genießen ein.

Im Mittelpunkt stehen traditionelle Handwerkskünste, die direkt vor Ort präsentiert werden. Besucher können etwa beim Korbflechten oder Drechseln zusehen und erhalten spannende Einblicke in alte Techniken. Auch kulinarisch bietet der Markt eine breite Auswahl regionaler Produkte – von frisch gebackenem Brot über Speck- und Käsespezialitäten bis hin zu klassischen Tiroler Köstlichkeiten.

Für Kinder verwandelt sich das Marktgelände ab 9. Juli zusätzlich in eine bunte Erlebniswelt mit Spielmöglichkeiten, kreativen Stationen und Unterhaltung durch Musik und Animation.

Ein Sommer voller Begegnung und Genuss

Mit diesem vielfältigen Angebot unterstreicht das Brixental einmal mehr seine Rolle als lebendige Genuss- und Erlebnisregion. Der Marktsommer vereint regionale Kulinarik, musikalische Vielfalt und traditionelles Handwerk zu einem stimmungsvollen Gesamterlebnis – und lädt dazu ein, den Sommer in all seinen Facetten zu genießen.

Weitere Informationen unter www.kitzbuehler-alpen.com



In Brixen im Thale sorgt das Mittwochsfest wöchentlich für sommerliche Feststimmung. Der Dorfplatz wird jeweils ab 19.30 Uhr zum Treffpunkt für Musikliebhaber und Genießer regionaler Küche. BILD: TVB LICHTMOTIV

10%* auf alle Möbelneubestellungen!
WIR LASSEN UNS NICHT UNTERBIETEN.
BESTPREIS-GARANTIE**
SCHLAFSOFA
legere Verarbeitung, Bezug Stoff, Polsterung Schaumstoff, Raumgewicht 30 kgm³, LF ca. 140 x 190 cm, ca. B185 x T97 x H87 cm 100011814
999,-
Deutschlands bester Preis
PROFI-TOPFSET 5-TLG.
inkl. Glasdeckeln, mit Innenskala, für alle Herdarten geeignet, backofenfest, 15 Jahre Garantie
UVP 679,- 333,-
Fissler
Gartenmöbel Sale
z.B. Lounge Set 4-tlg.
UVP 2.499,- 1.375,-
BIS ZU 54% SPAREN!
Bettwäsche-Garnitur
aus feinsten Mako-Satin (100% Baumwolle), 135x200/80x80 cm versch. Dessins
UVP 79,95 29,99
Komfortgröße 155x220/80x80 cm UVP 99,95 39,99
SCHÖNER WOHNEN
maschal
MEINE MÖBELSTADT
maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh Altjührdener Str. 47 | 26316 Altjührden bei Varel
Tel. 0 44 56 / 98 80 | www.maschal.de | Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr | Sa. 9.30 - 18 Uhr
Alles Abholpreise. Solange der Vorrat reicht. Gültig bis zum 04.07.2026
*Ausgenommen sind Interliving, Roomio, Culineo, Kiba- u. Gartenmöbel. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
**Entdecken Sie innerhalb von 14 Tagen nach Ihrem Kauf ein identisches Angebot günstiger, erstatten wir den Differenzbetrag. (Internetangebote ausgenommen)