buss

SALE

buss–wohnen.de

AUSSERDEM:

10%

auf **ALLES**, was in die Tasche passt*

Nur solange **DER VORRAT** reicht!

+ GRATIS *Tasche!*

UVP 17.99

Ab einen Einkaufswert von **50.–**

in versch. **FARBEN** erhältlich

rotho
SWISS DESIGN

*Ausgenommen Top- und Werbepreise
Pro Pluskartenkunde nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar.

Gültig bis zum 06.07.2026

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
27.06.2026 | 25. KW

Kultur, Spiel und Spaß

VERANSTALTUNGSTIPPS 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-Familienwelt.



Viele Rosen steht aktuell im ganzen Nordwesten in voller Blüte. BILD: ANDREAS UNTERBERG

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Sonntag, 28. Juni, 11 Uhr, Wilhelmshaven: Benefit Flohmarkt auf dem Parkplatz des Marktkauf Wilhelmshaven, Flutstr. 94

Sonntag, 28. Juni, 11 bis 12 Uhr, Wilhelmshaven – Öffentliche Führung Zerstörer „Mölders“

Sonntag, 28. Juni, 14 bis 15 Uhr, Wilhelmshaven: Themenführung in der Dauerausstellung „Hilfskreuzer Atlantis“

Dienstag, 30. Juni, 19 bis 21 Uhr , Wilhelmshaven: Abendvortrag Dr. Christian Jentzsch, „Die Bundesmarine und die Verteidigungsplanungen im Kalten Krieg“, Die Teilnahme an dem Vortrag ist kostenlos

Donnerstag, 2. Juli, bis Sonntag, 5. Juli, Wilhelmshaven: Wochenende an der Jade – Stadt- und Hafenfest rund um den Großen Hafen

Samstag, 4. Juli, 17 Uhr, Varel: School’s out Party im DangastQuellbad, Edo-Wiemken-Straße 61

OSTFRIESLAND

Sonntag, 28. Juni, 12 Uhr, Moormerland: Dorffest in Hatshausen-Ayenwolde, Ayenwolder Straße 4-6

Sonntag, 28. Juni, 15 Uhr, Wiesmoor: Heavysaurus – Metal Tour 2026 auf der Freilichtbühne, Freilichtbühnenstraße 64; Tickets online erhältlich unter reservix.de

Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Südbrookmerland: Kinderfest im Moormuseum Moordorf, Victorburer Moor 7a

Sonntag, 5. Juli, 12 Uhr, Aurich: Hollandmarkt zu Gast in Aurich, auf dem Marktplatz; verkaufsoffener Sonntag

OLDENBURG

Samstag, 27. Juni, 11 Uhr: Kristallwerkstatt – Workshop für Kinder ab 7 Jahren im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Anmeldung vorab notwendig

Samstag, 27. Juni, 14 Uhr: PixelArt mit Bügelperlen im Oldenburger Computer-Museum, Bahnhofsplatz 10; Eintritt: 5 Euro

Sonntag, 28. Juni, 11 Uhr: Schlossfloh Trödelmarkt auf dem Schlossplatz

Sonntag, 28. Juni, 14.30 Uhr: Buntes Lesefest beim Treffpunkt Kirche der freien evangelischen Gemeinde Oldenburg, Harreweg 151

Sonntag, 5. Juli, 15 Uhr: Neuigkeiten aus der Steinzeit – Familienführung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Anmeldung nicht erforderlich

AMMERLAND

Freitag, 3. Juli, 14 Uhr, Wiefelstede: Sommerfest 2026 im Freibad Neuenkruge, Buschstraße 4; Eintritt Kinder: 1,30 Euro, Erwachsene: 2,50 Euro

Samstag, 4. Juli, 9 Uhr, Rastede: European Music Contest 2026 – Musikfest auf dem Turnierplatz im Schlosspark, Friedhofsweg 3a; Kinder bis inkl. 13 Jahre haben freien Eintritt, Tickets online erhältlich unter pretix.eu/EMCR/2026/

LANDKREIS OLDENBURG

Sonntag, 28. Juni, 9.30 Uhr, Wardenburg: 20 Jahre Mokiberg – Kinder- und Familienfest auf dem Kinderspielplatz Mokiberg, Korkorsstraße 6

Sonntag, 28. Juni, 11 Uhr, Ganderkesee: Dorf-Flohmarkt Bürstel

Samstag, 4. Juli, 13 Uhr, Bassum: Sommerflohmarkt Bassum in der NWDSB Eventhalle, Lange Str. 68-70

Sonntag, 5. Juli, 8 Uhr, Hatten: Sandkruger Flohmarkt auf dem Marktplatz

WESERMARSCH

Sonntag, 28. Juni, 11 Uhr, Lemwerder: Sommerfest der ev.-luth. Kirchengemeinde, Schulstr. 5

Samstag, 4. Juli, 15 Uhr, Stadland: Kinderfest in Kleinensiel im Dorfgemeinschaftshaus, **Birkenweg 20**

Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Stadland: Landfrauenmarkt rund um das Kulturzentrum Seefelder Mühle, Hauptstraße 1

➛@ Mehr Termine unter
www.nwzonline.de/termine

Weil es um Ihre Immobilie geht!
Rufen Sie mich an!
Carolin Eden
TT IMMOBILIEN Tammen und Tietken
04421 500 56 89
Finanzierungspartner DR. KLEIN
Gökerstr. 125 A · 26384 Wilhelmshaven
info@tt-whv.de · www.tt-whv.de

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

Patientenveranstaltung
Laser – das neue Lichtschwert der Venentherapie? Mythen & Wahrheiten der Krampfadertherapie
Referent:
Chefarzt Dr. Frank Wolter
Der Eintritt ist frei!
02. JULI 17.30 Uhr Atlantic Hotel Wilhelmshaven
Jadeallee 50 | 26382 Wilhelmshaven
03. JULI 15.30 Uhr Hotel Am Delft
Am Delft 27 | 26721 Emden
ARTEMED FACHKLINIK Bad Oeynhausen
www.artemed-oeynhausen.de

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

Brumm ...bärenstark
Audi Service
Nutzfahrzeuge
WITTMUND • Robert-Koch-Str. 2
Telefon 04462/9801-0
autohaus@brumm.vapn.de
VW GOLF VIII Variant
1.0 TSI-DSG Life
81 kW Benzin, Automatik, delfingraumet., EZ 02.2021, 46.060 km, Außenspiegel el. anklappbar, ACC, Digital Cockpit, LED, Multifunktionslederlenkrad beheizbar, Navigation Discover Pro uvm.
19.999.- MwSt. ausweisbar
VW T-Cross
1.0 TSI Life
70 kW Benzin, ascotgrau, EU-Fzg. m. Tageszulassung, Alufelgen 16 Zoll, Außenspiegel el. anklappbar, ACC, LED, Spurwechselassistent, Verkehrszeichenerkennung, Klimaanlage uvm.
25.900.- MwSt. ausweisbar
Mercedes-Benz A 180
1.6 AMG Sport Line
90 kW, polarsilbermet., EZ 04.2015, 122.150 km, Alufelgen 18“ Zoll, Außenspiegel el. anklappbar, Bluetooth, Klimaanlage Multifunktions-Lederlenkrad uvm.
12.900.- 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)
Attraktive Bezahlung, Urlaubs und Weihnachtsgeld, 5 Tage Woche bei 37,5 Stunden, 30 Tage Urlaub
Modernes Arbeitsumfeld
Weiterbildungsmöglichkeiten
JETZT BEWERBEN

Nordmazedonien in der Gruppe entdecken

REISE Das Binnenland zwischen Albanien und Bulgarien hat viel zu bieten

ESCHBORN – Die Länder im südosteuropäischen Raum sind bei vielen Reisenden immer noch weiße Flecken auf dem Reiseatlas. Eine bequeme Art diese Staaten zu erkunden ist im Rahmen einer geführten Rundreise. Der Best-Ager-Spezialist trend-tours hat sein Angebot ausgebaut und erstmals eine eigenständige Rundreise durch Nordmazedonien ins Programm genommen. Bisher wurde das Land ausschließlich in Kombination mit Nachbarstaaten angeboten. Die neue, achttägige Flugreise mit Bus-Rundreise richtet den Fokus nun vollständig auf die facettenreiche Destination.



Die Kirche des heiligen Johann von Kaneo steht auf einer Klippe über dem Kaneo-Strand mit Blick auf den Ohridsee in der Stadt Ohrid. BILD: ANDREA PISTOLESI



Fischerboote liegen im Hafen von Ohrid am gleichnamigen See. Aufgrund seiner Dichte an Kirchen ist das osmanische Städtchen auch bekannt als das Jerusalem des Balkans. BILD: MAILIJA

Unterschätztes Reiseziel im Herzen des Balkans

Nordmazedonien gilt noch immer als Geheimtipp. Zwischen Albanien und Bulgarien gelegen, vereint das Land auf vergleichsweise kleinem Raum eine bemerkenswerte Vielfalt: von ursprünglichen Berglandschaften und Nationalparks bis hin zu historischen Städten und religiösen Stätten.

Im Zentrum steht dabei der Ohridsee, einer der ältesten und tiefsten Seen Europas, dessen klares Wasser und kulturelle Bedeutung ihn zum UNESCO-Welterbe machen.

Die organisierte Reise verbindet bekannte Höhepunkte mit authentischen Einblicken in das Alltagsleben. Stationen wie Skopje, Bitola oder Ohrid zeigen die kulturelle Bandbreite des Landes – geprägt von osmanischen, byzantinischen und modernen Einflüssen.

Gleichzeitig eröffnen Naturerlebnisse in Regionen wie dem Mavrovo-Nationalpark oder der Matka-Schlucht eindrucksvolle Perspektiven auf die Landschaft. Traditionelles Handwerk, regionale Küche und Begegnungen vor Ort ergänzen das Programm.

Neue Perspektiven für erfahrene Reisende

Mit dem neuen Angebot reagiert der Veranstalter auf die wachsende Nachfrage nach weniger bekannten Reisezielen in Europa. Nordmazedonien bietet eine Mischung aus kulturellem Reichtum, landschaftlicher Ursprünglichkeit und vergleichsweise kurzer Anreise – und spricht damit insbesondere Reisende an, die bereits viel gesehen haben und neue Perspektiven suchen.

Die achttägige Flugreise „Nordmazedonien – Juwel des Balkans“ wird in diesem Jahr im September und Oktober und im kommenden Jahr von April bis Juni und von September bis Oktober an verschiedenen Terminen angeboten und ist bereits buchbar. Im Komplettpaket enthalten sind der Hin- und Rückflug nach Skopje, sieben Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension, Ausflüge laut Programm und deutschsprachige Reiseleitung ab Ankunft in Nordmazedonien.

Zusätzlich kann noch ein Entdecker- & Kulinarik-Paket hinzugebucht werden. Außerdem besteht die Möglichkeit die Reise als Kleingruppe mit maximal 20 Personen zu buchen.

Beratung und Buchung unter Tel. 06196 / 7800 800 oder https://www.trend-tours.de/reisen/nordmazedonien#uebersicht

ANZEIGE

Thema: Cholesterinsenker

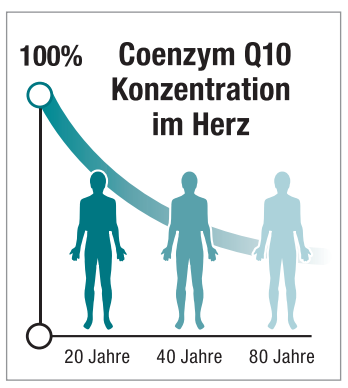
Der unsichtbare Grund für Ihre Müdigkeit?



Wer Cholesterinsenker einnimmt, fühlt sich mitunter müde, erschöpft oder klagt über muskuläre Probleme. Diese Beschwerden sind keine Einbildung – sie können mit der Einnahme von Statinen zusammenhängen. Denn so wichtig diese Medikamente für die Herzgesundheit sind, sie beeinflussen auch andere Prozesse im Körper.

Zu wenig Coenzym Q10!
Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Fehlt Coenzym Q10, kann die Energieproduktion in den Zellen spürbar nachlassen – typische Folgen sind Müdigkeit, verminderte Belastbarkeit oder muskuläre Probleme.

Zusätzlicher Abbau mit zunehmendem Alter
Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren ist er bei Frauen wie Männern um rund ein Drittel reduziert. Patienten, die Cholesterinsenker einnehmen, sind somit gleich doppelt betroffen – durch die verminderte Produktion und den natürlichen altersbedingten Rückgang.
Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen, um die Energieversorgung zu unterstützen und damit die Therapie besser verträglich zu machen.
Um die Speicher wieder aufzufüllen, gibt es in der Apotheke: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel täglich versorgt Sie mit der empfohlenen Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon)– jene Menge, die auch im Zusammenhang mit Statin-Therapien empfohlen wird.
Fragen Sie einfach aktiv bei der Einlösung des nächsten Statin-Rezepts in Ihrer Apotheke nach.



Das sagt die Patientin
„Seit ich neben meinen Cholesterinsenkern auch Coenzym Q10 nehme, hat sich mein Zustand deutlich verbessert. Die Muskelschmerzen, die mich so lange geplagt haben, sind fast verschwunden, und ich fühle mich viel weniger erschöpft.“

Das sagt die Wissenschaft
Der Nutzen einer unterstützenden Coenzym-Q10 Einnahme während einer Statin-Therapie ist wissenschaftlich belegt. Studien zeigen etwa einen signifikanten Rückgang von Muskelschwäche und -ermüdung.[1]

Gibt es Unterschiede bei Coenzym Q10?
Es gibt Coenzym Q10, das sogenannte Ubichinon, und es gibt Ubichinol - die reduzierte Form von Coenzym Q10.
Wichtig zu wissen: Ein Großteil aller klinischen Studien im Bereich kardiovaskuläre Erkrankungen wurde mit Ubichinon durchgeführt.[2] Daher gibt es für Ubichinon und die Wirkung auf die Herzgesundheit eine große wissenschaftliche Evidenz.

Tipp: Die bestmögliche Aufnahme erzielt man, wenn Ubichinon zusätzlich in Öl gelöst wurde (z. B. in Weichkapseln).

[1]Qu H et al.. J Am Heart Assoc 2018; 7 (19): e009835, 2 Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023. [2]Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023

Ergänzung zu Statinen



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:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €

Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

Kooperation wie man sie sich wünscht

PARTNERSCHAFT Landesbühne Nord arbeitet mit Wilhelmshaven Touristik & Freizeit GmbH zusammen

VON HENNING KARASCH



Nicole Werner (WTF), Anne-Katrin Kreisel (Küstenmuseum), Sarah Helmy (Stadttheater Presse/Öffentlichkeitsarbeit), Kevin Focke (Vertriebsleiter Stadttheater), Stefan Hähnke (Feuerschiff Bootsmann), Geschäftsführer der WTF Alexander Leonhardt, Olaf Strieb Intendant und Michael Steinert (Küstenmuseum) freuen sich über die interessante Zusammenarbeit.

BILD: DIETMAR BÖKHAUS

WILHELMSHAVEN – Die Zusammenarbeit zwischen der Landesbühne Nord und der Wilhelmshaven Touristik & Freizeit GmbH (WTF) ist so naheliegend wie das Feuerschiff Norderney am Bontekai und das Theos, meint Intendant Olaf Strieb. Das Theos ist neben dem Stadttheater eine wichtige Spielstätte der Landesbühne Nord in Wilhelmshaven. Bei der Unterzeichnung der Vereinbarung zeigte sich WTF-Geschäftsführer Alexander Leonhardt begeistert: „Ich war gleich Feuer und Flamme."

Strieb, selbst ein „Kooperationsfetischist", wurde durch André Schulze-Lindbergh auf die räumliche Nähe aufmerksam gemacht. Erstmals genutzt werden soll diese am 22. August zur Premiere von „Das Feuerschiff" – einer Bühnenadaption der Erzählung von Siegfried Lenz, bearbeitet von Michael Uhl. Uhl ist bekannt für die Inszenierung ungewöhnlicher Spielorte und hat „Das Feuerschiff" für vier Darsteller dramatisiert. Auch Michael Steinert, Chef des Küstenmuseums, zeigte sofort Interesse, das große Außenexponat des Museums – das Feuerschiff – als Theaterort zu nutzen. „Gelebte Kooperation ist das A und O. Die Synergien zwischen Landesbühne und WTF funktionieren so reibungslos und unbürokratisch, wie man es sich nur wünschen kann", so Strieb weiter.

Die Einführung, eine sogenannte Introduktion, werden die jeweils 81 Gäste, aufgeteilt in vier 20er-Gruppen, auf dem Feuerschiff erleben. Die Stellprobe soll schon hundertprozentig verlaufen sein. Neuralgische Positionen, wie Maschinenraum, Brücke und Deck, werden bespielt. Dann geht es in das rund 30 Meter entfernte Theos. Auf die Theaterkarte werde ein Aufschlag von fünf Euro fällig, so Alexander Leonhardt. Binnen einer Woche hat der Theatergast dann Gelegenheit, sich das Feuerschiff nochmals ganz in Ruhe anzuschauen, da während der gut halbstündigen Introduktion innerhalb der Gruppen nicht gewechselt werden könne.

Strieb berichtet: „Seit Veröffentlichung unseres Spielplans im April werde ich unentwegt auf ‚Das Feuerschiff' angesprochen, obwohl der Vorverkauf erst am 29. Juni beginnt." Gespielt wird bis zum 1. Oktober; anschließend geht das unbeheizte Feuerschiff in die Winterpause. Als Abstecher-Spielbetrieb hat die Landesbühne rund 50 Prozent ihrer Aufführungen außerhalb des Stammhauses, daher wurde auch eine Variante ohne Schiff entwickelt. Der Intendant hofft, dass viele Gäste aus Wilhelmshaven und dem Umland diesen authentischen Ort als neuen Erlebnisraum entdecken.



Intendant Olaf Strieb und der Geschäftsführer der WTF Alexander Leonhardt bei der Vertragsunterschrift.

BILD: DIETMAR BÖKHAUS

Jessica Macke leitet künftig die Telefonseelsorge Friesland-Wilhelmshaven

SEELSORGE Neue Leitung stärkt Angebot in Friesland und Wilhelmshaven

WILHELMSHAVEN/LR – Die Telefonseelsorge-Stelle Friesland-Wilhelmshaven hat eine neue Leitung bekommen. Seit Januar werden die ehrenamtlichen Telefonseelsorgerinnen und Telefonseelsorger von Jessica Macke betreut. Jessica Macke, 42 Jahre alt, verheiratet und Mutter von zwei Töchtern, bringt eine breite fachliche Qualifikation und langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen in belastenden Lebenssituationen mit. Sie hat Notfallpsychologie studiert und sich dabei insbesondere mit Prävention, Trauma und stabilisierender Gesprächsführung beschäftigt.

Seit 2020 war sie in der Notfallseelsorge tätig, wo sie auch koordinierende Aufgaben übernommen hat. Darüber hinaus arbeitete sie als Supervisorin in Kliniken, Kindertagesstätten und Schulen sowie in weiteren sozialen Arbeitsfeldern.



Jessica Macke betreut die ehrenamtlichen Telefonseelsorgerinnen und Telefonseelsorger in der Region Wilhelmshaven und Friesland.

BILD: PRIVAT

Gesprächstherapie

Als Diplom-Traumafachberaterin ist Jessica Macke in klientenzentrierter Gesprächstherapie ausgebildet. Sie hat Menschen sowohl in akuten Krisensituationen als auch in längerfristigen Reflexionsprozessen begleitet. Ergänzend war sie als Ausbilderin für psychische Ersthelferinnen und Ersthelfer tätig und führte regelmäßig Fachvorträge und Workshops zu Themen wie psychische Gesundheit, traumasensible Selbstfürsorge und Prävention durch. Zuletzt war sie zudem an einem Forschungsprojekt des Bundesministeriums zu psychischen Belastungen beteiligt.

Jessica Macke übernimmt ihre neue Aufgabe in einer Zeit des Umbruchs: Die Telefonseelsorge-Stellen Oldenburg und Friesland-Wilhelmshaven werden derzeit zusammengeführt und bilden künftig eine gemeinsame organisatorische Einheit. Diese wird von Antke Wollersen (Oldenburg) als Gesamtleiterin und Jessica Macke als stellvertretender Leiterin geführt.

Online-Angebote

Am Standort Wilhelmshaven ist Jessica Macke verantwortlich für die regionale Arbeit und darüber hinaus für die Online-Angebote der Telefonseelsorge in den Bereichen Chat und Mail.

Die Telefonseelsorge im Oldenburger Land ist Teil eines bundesweiten Netzwerkes mit mehr als 7.000 ehrenamtlichen Mitarbeitenden. Rund um die Uhr unter der Nummer 0800/111 0 111 erreichbar, führt sie jährlich über eine Million Gespräche mit Menschen in seelischen Krisen. Jessica Macke folgt auf Ruhestandspfarrer Jürgen Walter, der dieStelle während einer Vakanzzeit von sechs Monaten ehrenamtlich geleitet hat.









Sommergenuss: Jetzt ist Zeit für Süßkirschen

OBST Kirschen überzeugen mit Aroma, gesunder Vielfalt und spannender Herkunft



Süßkirschen sind in erster Linie Naschfrüchte und wandern meist direkt von der Hand in den Mund.

BILD: PIXABAY

IM NORDWESTEN/BZFE – Süßkirschen wandern meist direkt von der Hand in den Mund. Aber auch in der Küche zeigen sie sich äußerst vielseitig – etwa im Obstsalat, in Smoothies, in Frozen Joghurt oder einem cremigen Dessert. Herzhaften Gerichten wie sommerlichen Salaten, Flammkuchen oder einer Kirsch-Caprese mit Mozzarella verleihen sie eine aromatisch-fruchtige Note.

Die Süßkirsche (Prunus avium) gehört als Steinobst zur Familie der Rosengewächse. Sie stammt von der im Kaukasus wild vorkommenden Vogelkirsche ab und wurde zunächst im Schwarzmeerraum kultiviert. Heute wird sie weltweit in gemäßigten Klimazonen angebaut. Hierzulande umfasst die Anbaufläche für Süßkirschen nach Angaben des Statistischen Bundesamtes rund 5.700 Hektar (2025). Die Top-Anbauländer sind Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Bayern. Da der heimische Anbau den Bedarf nicht decken kann, werden Süßkirschen vor allem aus der Türkei, Spanien und Griechenland importiert.

Ob gelb, gelb-rot, hell- oder dunkelrot – im Allgemeinen wird zwischen weichfleischigen, saftigen Herzkirschen und festfleischigen, knackigen Knorpelkirschen unterschieden. Knorpelkirschen sind aufgrund ihres festeren Fruchtfleischs etwas länger haltbar und daher besonders häufig im Handel zu finden.

Kirschen sind mit ihrem hohen Wasseranteil kalorienarm. Sie liefern neben Kohlenhydraten in Form von Zucker (13 Prozent) auch Fruchtsäuren und Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium, B-Vitamine wie Folsäure sowie Vitamin C. Ihre rote Farbe verdanken alle Sorten vor allem den Anthocyanen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen und als Antioxidanzien zellschützend wirken können. Je dunkler das Rot, desto höher ist der Anteil.

Ein alter Mythos lautet: Zu Kirschen soll man kein Wasser trinken, sonst bekommt man Bauchweh. Vermutlich geht diese Warnung auf Zeiten mit schlechterer Trinkwasserqualität zurück, was eher die Beschwerden verursacht hat, als die Kirschen selbst. Diese Sorge ist heutzutage aber unbegründet. Bei empfindlichen Menschen können größere Mengen Kirschen aber Blähungen verursachen. Denn auf der Schale können von Natur aus Hefen vorkommen, die den Fruchtzucker vergären und dabei Kohlendioxid bilden. Deshalb ist es ratsam, Kirschen vor dem Verzehr stets gründlich zu waschen.

Heimische Süßkirschen haben von Juni bis August Saison. Regionale Ware findet man häufig auf Wochenmärkten oder direkt beim Obsthof – teilweise auch zum Selberpflücken. Reife, frische Früchte sind prall und sortentypisch gefärbt, mit glänzender Haut und grünem, glattem Stiel. Wenn der Stiel fehlt oder die Früchte Risse und Druckstellen haben, können Mikroorganismen leichter eindringen und den Verderb beschleunigen.

Kirschen werden von Hand und reif geerntet, da sie nicht nachreifen. Zu Hause am besten möglichst rasch essen oder verarbeiten. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben sie auf Küchenpapier in einer Dose gelagert zwei bis drei Tage lang frisch. Die Früchte erst kurz vor dem Verzehr unter fließendem Wasser abspülen und anschließend entstielen oder als Naschobst mit Stiel servieren. Wird der Stiel vorher entfernt, geht durch die offene Stelle an der Frucht beim Waschen Saft und Aroma verloren.

Punktehandel wird zukünftig sanktioniert

MOBILITÄT Änderung des Straßenverkehrsgesetzes tritt am 1. Juli in Kraft



Beim Straßenverkehrsgesetz treten Änderungen in Kraft: Unter anderem wird ab dem 1. Juli der Punktehandel bei Ordnungswidrigkeiten im Straßenverkehr verboten.

BILD: PIXABAY/BLICKPIXEL

IM NORDWESTEN/PM – Wer am Punktehandel beteiligt ist, muss in Zukunft mit Konsequenzen rechnen. Darauf weist der ADAC in einer Pressemitteilung mit Blick auf die zum 1. Juli in Kraft tretende Aktualisierung des Straßenverkehrsgesetzes (StVG) hin. Künftig ist es verboten, eine Behörde durch falsche Angaben zur Beteiligung an einer Ordnungswidrigkeit zu täuschen oder entsprechende Dienstleistungen anzubieten. Verstöße können mit einem Bußgeld von bis zu 30.000 Euro geahndet werden. Der ADAC, der sich laut Mitteilung seit vielen Jahren für die Schließung dieser Gesetzeslücke eingesetzt hat, begrüßt den Schritt als wichtigen Beitrag für mehr Verkehrssicherheit.

Die StVG-Novelle enthält darüber hinaus eine gesetzliche Grundlage für eine weitgehend automatisierte Überwachung von Parkverstößen im ruhenden Verkehr durch sogenannte Scancars. Damit sollen sowohl Schwarzparker (Parken ohne entsprechende Berechtigung) als auch Falschparker (Parken im Haltverbot) erfasst werden können. Ob und in welchem Umfang sich diese Technik in der Praxis bewährt, bleibt abzuwarten. Aus Sicht des ADAC können Scancars Kommunen und Gemeinden zwar bei der Ahndung von Parkverstößen unterstützen, sie sind jedoch keine flächendeckende Lösung und lösen nicht das grundsätzliche Parkplatzproblem.

Für Verbraucher wird auch eine weitere Änderung relevant: Die Frist für die Verfolgungsverjährung von Verkehrsordnungswidrigkeiten wird von drei auf sechs Monate verlängert. Konkret bedeutet das, dass Autofahrer nach einem Verkehrsverstoß deutlich länger als bisher mit einem Bußgeldverfahren rechnen müssen.

Außerdem schafft die Gesetzesänderung die Grundlage für den digitalen Führerschein. Dieser soll im Laufe des Jahres über eine Smartphone-App zur Verfügung stehen, sobald die technischen Voraussetzungen erfüllt sind. Der klassische Scheckkartenführerschein bleibt weiterhin uneingeschränkt gültig.

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 graviertem Boden:
„Sonderedition Nordwest-Zeitung“

Nordwest SHOP

Limitiert auf 80 Exemplare!

TUTIMA Glashütte/SA Uhr
M2 Coastline 6150-94
Sonderedition 80 Jahre NWZ

- ✓ Gehäuse: Reintitan
- ✓ Band: Reintitanband
- ✓ Durchmesser: 43 mm
- ✓ Werk: Automatikwerk Kal. Tutima 330

1.950,00 €

Bitte beachten Sie:
Unsere exklusiven Uhren werden nach Bestellung extra angefertigt und haben eine Lieferzeit von ca. 6-8 Wochen.

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

Unterschätzter Risikofaktor für Sodbrennen

GESUNDHEIT Umfrage zeigt, was uns auf den Magen schlägt – Frauen offenbar häufiger betroffen

IM NORDWESTEN – Der Grillabend war schön, Würstchen und Co. schmeckten lecker – doch kaum liegt man später im Bett, beginnt es hinter dem Brustbein zu brennen. Sodbrennen und saures Aufstoßen gehören für viele Menschen zu den lästigen Begleitern des Alltags.

Neue Daten zeigen nun, dass dabei oft nicht nur das Essen eine Rolle spielt. Eine aktuelle Umfrage unter 1.001 Menschen zwischen 35 und 65 Jahren mit Refluxbeschwerden zeigt, dass viele wiederkehrend darunter leiden.

Frauen berichten dabei häufiger über regelmäßige oder sogar chronische Beschwerden als Männer.



Die Grillsaison ist in vollem Gange, doch es ist nicht die Ernährung allein, die den Magen belasten kann.

BILD: DJD/DR. KADE/GRAPHICSWIZARD/123RF

Reaktion auf Stress

Als wichtigste Auslöser nennen die Befragten säurehaltige Lebensmittel und Getränke (59 Prozent), gefolgt von scharfen oder fettreichen Speisen (51 Prozent) sowie üppigen Mahlzeiten (49 Prozent). Überraschend weit oben auf der Liste steht außerdem Stress: 39 Prozent sehen darin einen persönlichen Trigger – noch vor späten Mahlzeiten oder Alkohol.

Dieser Aspekt wurde auch wissenschaftlich untersucht. In einer Studie mit 439 Medizinstudierenden zeigte sich ein klares Muster: Je höher das Stresslevel, desto häufiger traten Refluxsymptome auf.

Ein durchaus nachvollziehbarer Gedanke, denn wenn der Kopf unter Druck steht, reagiert oft auch der Bauch sensibel.

Schnelle Linderung gewünscht

Wer Stress als Trigger nennt, beschreibt vor allem private Belastungen, Konflikte, mentale Überforderung und Schlafmangel. Aber auch hormonelle Veränderungen können eine Rolle spielen: Rund jede fünfte Frau zwischen 50 und 59 Jahren nennt die Wechseljahre als Ursache oder Verstärker ihrer Beschwerden. So verschieden die Auslöser auch sind, bei der Behandlung sind sich die meisten einig: 84 Prozent erwarten von einem Mittel gegen Sodbrennen eine schnelle spürbare Linderung. Bei akuten Beschwerden können rezeptfreie Antazida die Magensäure binden. Riopan etwa enthält den Wirkstoff Magaldrat und gehört zu den sogenannten Schichtgitterantazida. Es kann überschüssige Magensäure bedarfsgerecht neutralisieren und zu einer schnellen, lang anhaltenden Linderung beitragen.

Wann zum Arzt?

Häufiges Sodbrennen sollte ärztlich abgeklärt werden. Das gilt insbesondere dann, wenn die Beschwerden mehrmals pro Woche auftreten oder von Schluckbeschwerden, Gewichtsverlust oder Schmerzen begleitet werden. Zudem kann jeder selbst etwas zur Vorbeugung tun. Tipps hierzu gibt es beispielsweise unter www.riopan.de. So helfen oft kleinere Mahlzeiten, viel stilles Wasser oder Tee trinken, ausreichend Abstand zwischen Abendessen und Schlafengehen sowie regelmäßige Entspannungsübungen.

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

Dies und Das

ZUM ANKAUF GESUCHT
Zahle 50€ bis 6.000€ für Pelzbekleidung, Lederwaren, Orientteppiche, Handtaschen, Militaria 1WK-2WK, Bleikristall, Silberbesteck, Armband-Taschenuhren, Münzen & Schmuck.
✆ 0441-18116638 oder 0176-64799400

Dienstleistungen

Fliesenleger hat Termine frei.
Badsanierung ☎ 0178/7202788

Stellenmarkt

LANDKREIS FRIESLAND

Wir suchen Sie als

Hausmeister (m/w/d)
– EG 7 TVöD –

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

Würde sollte kein Konjunktiv sein.

Jeder Mensch hat das Recht auf ein Leben in Würde.
brot-fuer-die-welt.de/wuerde

Mitglied der actalliance

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

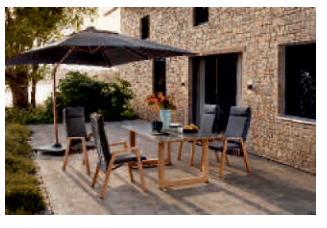
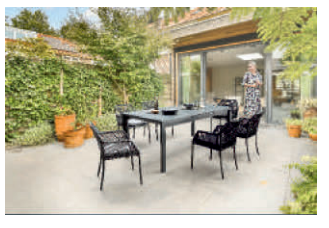
Gartenmöbel ZUM VERLIEBEN
JETZT **NEUHEITEN** ENTDECKEN UND MIT UNS IN DIE NEUE SAISON STARTEN



Garten-Lounge
Polyrattangelfecht halbrund geflochten, inkl. Sitz- und Rückenkissen, best. aus: Ecklounge, Tisch und Lounge-Sessel
Sens-Line, Modell Emely



Entdecke unsere **große Gartenmöbel-Ausstellung** auf rund 1000 qm


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 04.07.2026

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!

Auch kleine Raten bergen finanzielle Risiken

VERBRAUCHERTIPP Was bei Finanzierungsangeboten zu beachten ist

IM NORDWESTENDJD – Das Angebot ist verlockend: Mit wenigen Mausklicks ist das neue Smartphone oder die Kaffeemaschine bestellt. Und die Rechnung? Die wird erst Wochen später fällig oder kann bequem in mehreren Raten abgestottert werden. „Jetzt kaufen, später bezahlen“ hat sich als Bezahltrend insbesondere im Onlinehandel etabliert. Was auf den ersten Blick einfach und komfortabel erscheint, kann die eigene finanzielle Stabilität empfindlich aus dem Gleichgewicht bringen. Eine Monatsrate über 20 Euro hier, weitere 100 Euro monatlich für den neuen Fernseher und nochmals 50 Euro für das jüngste Online-Mode-Shopping: Auch die Summe vieler einzelner Zahlungsverpflichtungen kann zur Überschuldung führen.



Jetzt kaufen, später zahlen: Derartige Angebote klingen auf den ersten Blick verlockend. Allerdings können auch kleine Raten schleichend in eine Überschuldung münden. BILD: DJD/S-COM

Finanziellen Überblick behalten

Angesichts gestiegener Lebenshaltungskosten nutzen viele Menschen Finanzierungen auch für kleinere Anschaffungen, um Löcher im Budget zu stopfen oder sich trotz knapper Kasse Konsumwünsche zu erfüllen. Doch wer mehrere Käufe gleichzeitig über unterschiedliche Dienstleister finanziert, kann rasch die Übersicht darüber verlieren, wann welche Rate den Kontostand belastet. „Wenn die Zahlung in die Zukunft verschoben wird, fühlt sich der Kauf in dem Moment weniger real an. Die meisten Menschen bewerten diese Ausgaben dann als weniger belastend – das erhöht die Wahrscheinlichkeit, mehr Geld auszugeben als eigentlich geplant“, erläutert Korina Dörr, Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. Dieser psychologische Effekt kann dazu führen, dass Hemmschwellen sinken, die bei einer sofortigen Zahlung bestehen würden.

Überschuldung vorbeugen

Um die Kontrolle über die eigenen Finanzen zu behalten, empfiehlt sich ein bewusster Umgang: Jedes Angebot zur späteren Zahlung sollte wie ein klassischer Kredit behandelt werden. Sich vorab ein monatliches Ratenbudget festzulegen, das nicht überschritten wird, kann ebenfalls helfen.

Zudem kann man sich vor jedem Kauf fragen: „Könnte ich den Betrag auch sofort bezahlen?“. Ist dies nicht möglich, ist ein Verzicht oft die vernünftigere Entscheidung – zumindest bei Produkten, die für den Alltag nicht unverzichtbar sind.

Wichtig zu wissen: Auch bei zinsfreien Modellen nach dem Motto „Buy now, pay later“ handelt es sich rechtlich oft um Kredite oder kreditähnliche Produkte mit entsprechenden Verpflichtungen. Wer die Zahlungsfristen versäumt, muss mit Konsequenzen rechnen. Um die Übersicht zu behalten, sollte man sich Zahlungstermine und fällige Raten notieren, um nicht überrascht zu werden. Geld und Haushalt bietet unter www.geld-und-haushalt.de verschiedene kostenfreie Möglichkeiten an, zum Beispiel das Online-Haushaltsbuch „Web-Budgetplaner“ oder auch gedruckte Haushaltsbücher.



Minions entfesseln Monster-Chaos in Hollywood

KINO Kaulitz-Brüder leihen Animationsfiguren ihre Stimmen – Neuer „Minions“-Film startet am 1. Juli



Sie sind wieder da: Die kleinen gelben Minions wollen diesmal in Hollywood einen Horrorfilm drehen. Ein (Hai-)Monster haben sie schon gefunden. BILD: UNIVERSAL PICTURES

IM NORDWESTEN/ZA – Bill und Tom Kaulitz sind im Gespräch. Nicht nur, dass das prominente Paar (ehemals „Tokio Hotel“) am 5. Dezember die „Wetten, dass...“-Show moderieren wird, jetzt haben sie auch noch die Sprechrollen in der neuen Animationskomödie von Regisseur Pierre Coffin und Chris Renaud übernommen und verleihen den Monstern Goomi und Dort ihre Stimmen. „Minions & Monster“ läuft ab Mittwoch, 1. Juli, bundesweit in den Kinos an und wird u.a. auch in Wilhelmshaven, Aurich und Oldenburg gezeigt. Der dritte Teil der Illumination-Saga erzählt, wie die Minions es nach Hollywood schafften, dort zu Filmstars werden, dann aber alles verlieren.

Minions stürzen sich ins Filmchaos

Was genau passiert: Die Minions haben mittlerweile tatsächlich Hollywood erobert und richten nun als Schauspieler allerlei Chaos an. Als sie vom Regisseur Max (Stimme sowohl im englischen Original als auch in der deutschen Synchronfassung: Christoph Waltz) dazu ermutigt werden, einen Horrorfilm zu produzieren, machen sie sich sofort auf die Suche nach einem dazu passenden Monster. Dazu bedienen sie sich eines alten, magischen Buches und schaffen es tatsächlich, ein Monster zu beschwören. Doch es dauert wenig überraschend nicht sonderlich lange, bis ihr Plan nach hinten losgeht und – wie sollte es auch anders sein? – den ganzen Planeten in Gefahr bringt. Nun müssen die Minions die selbst angerichtete Katastrophe erst mal wieder verhindern. Doch dabei können sie sich natürlich auch gleich als erdenrettende Helden präsentieren. Was soll dabei schon schiefgehen? (Universal Pictures)

Warum Minionesisch überall verstanden wird

Wer kennt sie nicht, die kleinen gelben Minipersönlichkeiten in ihren blauen Latzhosen: Die Minions verdanken ihren weltweiten Ruhm einer perfekten Kombination aus visuellem Charme, universellem Humor und cleverem Marketing. Ihre einfache Gestaltung macht sie extrem wiedererkennbar, auch wenn in der Neufassung nicht mehr die alten Bekannten agieren, sondern statt Kevin, Stuart und Bob jetzt neue Minions, u.a. James und Henry, für das überbordende Chaos sorgen. Ihre slapstickhafte Komik erinnert an die Ära des Stummfilms – dank ihrer eigenen Fantasiesprache („Minionesisch“), die aus verschiedenen Sprachen besteht, sind ihre Missgeschicke international verständlich und unverwechselbar.

Hollywood trifft Minion-Wahnsinn

Der neue deutsche Trailer verrät bereits, dass „Minions & Monster“ ganz auf die Kombination aus Hollywood-Parodie, Monster-Trubel und dem unverwechselbaren Minion-Humor setzt. Besonders charmant sind die vielen kleinen Details: das stimmungsvolle 20er-Jahre-Ambiente, der turbulente Filmmoment mit den Wikingern oder das amüsante Aufeinandertreffen mit dem Monster-Hai. Wer im Kino mal wieder richtig lachen möchte, ist mit diesem Familienfilm bestens beraten.

Minions-Abenteuer startet mit 3D-Show

„Minions & Monster“ ist ab sechs Jahren freigegeben – allerdings sollten Eltern wissen, dass es einige actionreiche Szenen mit Schusswaffen, Bomben und Explosionen gibt. Im UCI Kino Wilhelmshaven gibt am Wochenende mehrere Vorpremieren, auch in 3D.

Für den Animationsfilm „Minions & Monster“ finden am Wochenende des 27. und 28. JuniVorpremieren in Form von Family Previews im CinemaxX Oldenburg, im Kino Aurich, sowie im UCI Kino Wilhelmshaven statt, auch in 3D. Der offizielle Kinostart erfolgt anschließend am 1. Juli.

ANZEIGE

Wunderwaffe Kreatin?
Was ist dran am Trendstoff?



Kreatin unterstützt die Regeneration von ATP, der wichtigsten Energiequelle des Körpers.[1] Ab spätestens 40 sinken die körpereigenen Kreatinspeicher, Muskelmasse nimmt ab – Kraft und Belastbarkeit lassen nach.
Hochwertige Kreatin-Produkte enthalten Kreatin-Monohydrat ohne unnötige Füllstoffe, sind gut löslich und geschmacksneutral. Besonders gefragt sind Pulver mit Vitamin B5, das zu normaler geistiger Leistung beiträgt. Das neue pureSGP Kreatin (Apotheke) kombiniert reinstes Kreatin-Monohydrat mit Mikronährstoffen: u. a. Vitamin B5 sowie Niacin für einen normalen Energiestoffwechsel. Ein durchdachtes Konzept für körperliche Energie ab 40.

NEU
Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kreatin
(PZN 20330254)
www.puresgp.de



[1]Kreider RB et al. (2017): International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. J Int Soc Sports Nutr. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Thema Nervenschmerzen

Wenn der Ischias nervt!

So bekommen Sie die Nervenschmerzen in den Griff

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen, die oft kaum auszuhalten sind. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.

Langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv, der so dick wie unser Daumen ist und sich vom Rücken bis zum Knie verzweigt. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden: Er sendet Schmerzsignale an unser Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Zeit zu handeln!



Die Nervenschmerzen bei einer Ischialgie strahlen bei den meisten Betroffenen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus.

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerztropfen Restaxil, die speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, wie z. B. bei einer Ischialgie, entwickelt wurden. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerv bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz in der Lenden- und Kreuzbeingegend sowie längs des Ischias-Nervs. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler Iris versicolor und Cimicifuga racemosa in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!
Das Beste: Die Schmerztropfen sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Nehmen Sie Ihre Schmerzen nicht länger in Kauf und fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Restaxil!

Bekannt aus dem TV
Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)



www.restaxil.de

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

So viel Wilhelm steckt noch in Wilhelmshaven

GESCHICHTE Namensgeber bleibt in Stadt präsent – Wie viel Kaiser ist noch zeitgemäß?

VON LUKAS KLUS

WILHELMSHAVEN – An der Ebertstraße prangt ein großes Denkmal für Kaiser Wilhelm. Die Kaiser-Wilhelm-Brücke, das Wahrzeichen der Stadt, ist nach ihm benannt. Und auch im Namen der Stadt Wilhelmshaven steckt Wilhelm. Zugespitzt ließe sich sagen, dass die ganze Stadt Wilhelmshaven ein riesiges Denkmal ist für Wilhelm I., König von Preußen und erster Kaiser des Deutschen Reichs.



Hier begrüßt einen noch der Kaiser selbst: das Kaiser-Wilhelm-Denkmal in Wilhelmshaven. BILD: LUKAS KLUS



Die Kaiser-Wilhelm-Brücke: Das Wahrzeichen von Wilhelmshaven ist ebenfalls nach dem Kaiser benannt. BILD: LUKAS KLUS



Ein weiteres Denkmal, das den Kaiser im Namen trägt: der Kaiser-Wilhelm-Brunnen in Wilhelmshaven. BILD: LUKAS KLUS

SPUREN DES KAISERS

Der Kaiser hat mehr Spuren in Wilhelmshaven hinterlassen als bloß seinen Namen. Da wäre beispielsweise auch noch der Kaiser-Wilhelm-Brunnen an der Ecke Rheinstraße/Gökerstraße. Für Touristen werden in Wilhelmshaven regelmäßig „Spaziergänge durch die Kaiserzeit“ angeboten, bei denen die Spuren der Kaiserzeit in Wilhelmshaven erkundet werden.

Auch weniger bedeutsame Stätten tragen den Kaiser im Namen. Wer Hunger hat, kann es sich in der Pizzeria Kaiser Wilhelm bequem machen. Wer nach Wilhelmshaven reist, kann im Hotel Atlantic die „Kaiser Wilhelm Suite“ beziehen.

WILHELMS ROLLE IN DER STADTGESCHICHTE

„Wilhelm I. war gar nicht so interessiert an der Stadt, die nach ihm benannt war“, sagt Jan Markert, der an der Universität Oldenburg über Leben und Wirken von Wilhelm I. promovierte und inzwischen an der Uni Trier lehrt. Er erforscht im Rahmen eines Projekts derzeit die vielen Briefe des Kaisers an seine Frau Augusta. Darin äußert er sich über allerlei Geschehen in Deutschland. Aber Wilhelmshaven taucht dabei kaum auf. Lediglich ein Brief liegt vor, den Wilhelm I. nach der Grundsteinlegung von Wilhelmshaven 1869 verfasst hat. Darin gibt sich der preußische König und spätere deutsche Kaiser noch schwärmerisch, er beschreibt den Bau von Wilhelmshaven (das er übrigens mit f statt mit v schreibt) als „kolossal“ und sieht „eine Art Weltwunder“. Danach aber gibt es laut Markert keinen einzigen Brief mehr, in dem sich Wilhelm noch zu Wilhelmshaven äußert – man könne natürlich nicht sagen, ob er mündlich etwas zur Stadt gesagt hat.

Tatsächlich ist die Rolle von Wilhelm I. für die Stadtgeschichte vergleichsweise klein – das sagt zumindest Martin Wein, der seine Dissertation über die Gründung der Stadt verfasst hat. Seiner Einschätzung nach sind zwei andere Wilhelms prägender für Wilhelmshaven. Der preußische König Wilhelm IV. war Initiator des Jade-Vertrags von 1853, durch den ein Gebiet am Jadebusen vom Großherzogtum Oldenburg an Preußen abgetreten wurde – das Gebiet, auf dem kurz darauf Wilhelmshaven entstand. Und erst unter Wilhelm II., dem Enkel von Wilhelm dem I., ist Wilhelmshaven laut Wein so richtig aufgeblüht: Der marinebegeisterte Kaiser wurde zum Förderer der Stadt, Wilhelmshavens Stadtplanung und Architektur wurden maßgeblich in der Zeit von Wilhelm II. zwischen 1888 und 1918 geprägt.

> „Für einen Kaiserkult gibt es 150 Jahre später keinen Anlass mehr
>
> **Martin Wein**
> Autor einer Dissertation über die Gründung der Stadt Wilhelmshaven

Tatsächlich sind auch viele der Denkmäler für Wilhelm I. erst in der Herrschaftszeit seines Enkels entstanden. Die Kaiser-Wilhelm-Brücke und der Kaiser-Wilhelm-Brunnen – sie alle entstanden in den 1890er und frühen 1900er Jahren, nach dem Tod von Wilhelm. Der Historiker Jan Markert sagt: Das hat einen Grund. Es sei erst Wilhelm II. gewesen, der einen Wilhelmskult in Deutschland begründet hat. Durch die Überhöhung von Wilhelm I. habe Wilhelm II. seine eigene Herrschaft legitimieren wollen. Das erste Kaiser-Wilhelm-Denkmal ist ebenfalls in dieser Zeit in Wilhelmshaven entstanden – es wurde allerdings nach dem Zweiten Weltkrieg eingeschmolzen. Das Denkmal in seiner jetzigen Form ist erst in den 90er Jahren aufgestellt worden.

IST DAS NOCH ZEITGEMÄß?

All das wirft natürlich die Frage auf: Ist eine Wilhelmskultur überhaupt noch zeitgemäß? Jan Markert sagt: Um das zu beantworten, muss man erst die Rolle von Wilhelm I. verstehen. Bis heute sei das Bild verbreitet, dass vor allem Kanzler Otto von Bismarck die Geschicke des Deutschen Reichs gelenkt hätte, während Wilhelm ein harmloser und nicht besonders wirkmächtiger Politiker gewesen seien.

Markerts Forschung kommt zu einem anderen Ergebnis: Demnach war Wilhelm I. aktiv in die Politik eingebunden und habe mit harter Hand geherrscht. Seine Rolle bei der deutschen Einigung 1871 sei groß gewesen. Vieles von dem, was Bismarck zugeschrieben wird – etwa die Verfolgung von Sozialdemokraten und Katholiken – sei eigentlich durch Wilhelm getragen worden. „Da war er ein absoluter Scharfmacher“, sagt Markert. „Wilhelm war ein absoluter Autokrat.“ Eine Demokratisierung Deutschlands wollte der Kaiser in jedem Fall verhindern.

„Demokratiegeschichtlich ist Wilhelm eine komplett negative Figur“, sagt Markert. Das heißt nicht, dass man Monumente für den Kaiser abreißen sollte. Es brauche aber eine kritische Aufarbeitung über die Hintergründe des Kaisergedenkens. Auch Martin Wein sagt: „Für einen Kaiserkult gibt es 150 Jahre später keinen Anlass mehr.“ Man könne nicht verlangen, Wilhelmshaven umzubenennen, aber man sollte eine Kultur um Wilhelm durchaus kritisch sehen: „Ein Namensgeber hat schließlich eine Vorbildfunktion.“

Die Stadt Wilhelmshaven gab auf Anfrage an, dass sie keine geschichtswissenschaftliche Einordnung oder Bewertung zur Rolle Wilhelms in Wilhelmshaven vornehmen könne.

Neues Fahrzeug bringt Seniorentreffs in Fahrt

GEMEINSCHAFT Spende ermöglicht mehr Mobilität – Elektrobus stärkt Zusammenhalt

VON DIETMAR BÖKHAUS

WILHELMSHAVEN – Die städtischen Seniorentreffs „Klönsnack“ Fedderwarden und „Klönstuv“ Sengwarden sind wieder mobil. „Das mittlerweile 29 Jahre alte Fahrzeug der Einrichtung, das seine Dienste immer zuverlässig geleistet hat, muss ausgesondert werden, die anfallenden Kosten werden zu hoch“, freut sich Fahrer, Manfred Meiners.



Nikša Maruši (Vertreter der Stadt), Ali Sarout (NeuConnect), Anja Mandt (Ortsbürgermeisterin), Jörg Harms (Sozialamt), Renate Scheffel („Klönsnack“ Fedderwarden), Manfred Meiners, Grete Meiners („Klönstuv“ Sengwarden und „Klönsnack“ Fedderwarden) sowie Petra Böning (Altenhilfe Wilhelmshaven) freuen sich über den neuen Elektrobus für die Seniorentreffs. BILD: DIETMAR BÖKHAUS

Gesellschaftliche Verantwortung

Dank einer großzügigen Spende der NeuConnect Deutschland GmbH & Co. KG steht den älteren Menschen beider Ortsteile künftig ein moderner, elektrisch betriebener Kleinbus zur Verfügung.

Die NeuConnect Deutschland GmbH & Co. KG, die aktuell den ersten Interkonnektor – eine direkte Stromverbindung zwischen Großbritannien und Deutschland – baut, reagierte schnell auf das Mobilitätsproblem der Senioren: „Wir schätzen die gute Zusammenarbeit mit den Gemeinden und übernehmen gern Verantwortung. Als Dank haben wir die Finanzierung des neuen Fahrzeugs übernommen“, so Bauingenieur Ali Sarout vom Unternehmen.

Neuer Bus stärkt Teilhabe am Dorfleben

Der Elektrobus sorgt ab sofort dafür, dass die Seniorinnen und Senioren weiterhin bequem und sicher zu ihren Treffpunkten kommen – ob zum Kaffeetrinken und Klönen oder zu Ausflügen in der Umgebung.

Ortsbürgermeisterin Anja Mandt lobte die Initiative und bedankte sich im Namen der Senioreneinrichtungen für die Unterstützung: „Das neue Fahrzeug stärkt die Teilhabe am Dorfleben und ermöglicht auch in einer älter werdenden Bevölkerung soziale Kontakte.“

Nikša Marušić, der als Vertreter des Oberbürgermeisters anwesend war, dankte ebenfalls dem Unternehmen.

Grete Meiners, selbst seit vielen Jahren engagiert im Dorfalltag, bringt es auf den Punkt: „Durch dieses Auto wird die Lebensqualität für uns Senioren nachhaltig verbessert – und wir bleiben mobil und mitten im Leben.“

Hyundai Fantreffen 2026: Sportliche Highlights und Vorfreude auf den Fußball-Sommer erleben

Am 27. und 28. Juni 2026 finden an den Hyundai Janssen Standorten in Westerholt, Aurich, Leer und Heidmühle jeweils von 11 bis 17 Uhr die großen Hyundai Fantreffen statt. Besucher können sich gemeinsam auf den Fußball-Sommer einstimmen und die sportlichen Hyundai N Line Modelle – Hyundai TUCSON N Line, Hyundai KONA N Line und Hyundai i30 N Line – kennenlernen.

Vor Ort besteht die Möglichkeit, die aktuellen Modelle zu entdecken, Platz zu nehmen und sich zu attraktiven Angeboten beraten zu lassen. Exklusive Aktionsangebote rund um ausgewählte Hyundai Modelle sind Teil der Veranstaltung.

Für das leibliche Wohl sorgen eine Hot-Dog-Station sowie erfrischende Getränke, die den Besuch zu einem rundum gelungenen Erlebnis machen. Der persönliche Austausch mit den Hyundai Teams an allen vier Standorten bietet Gelegenheit, das Zusammenspiel aus sportlichem Design, modernem Komfort und innovativer Technik genauer zu erleben.

Beratung, Probefahrt und Verkauf sind ausschließlich innerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten möglich.





Die Teams von Hyundai Janssen in Westerholt (links) und Heidmühle (Foto rechts oben) freuen sich auf viele Besucher beim Fantreffen. (Bilder: Axel Wittich/ Frank Brüling.)

Effizienzwerte der N Line Modelle:

- **Hyundai KONA 1.6 T-GDi N Line,** 6-Gang, 110 kW (150 PS): Energieverbrauch kombiniert: 6,6 l/100km; CO_2-Emission kombiniert: 150 g/km, CO_2-Klasse: E.
- **Hyundai i30 1.6 T-GDi N Line,** 7-Gang DCT, 110 kW (150 PS): Energieverbrauch kombiniert: 6,3 l/100km; CO_2-Emission kombiniert: 142 g/km, CO_2-Klasse: E.
- **Hyundai TUCSON 1.6 T-GDi N Line,** 7-Gang DCT, 110 kW (150 PS): Energieverbrauch kombiniert: 7,1 l/100km; CO_2-Emission kombiniert: 161 g/km, CO_2-Klasse: F.

Ein Besuch auf einem der Hyundai Fantreffen verspricht Spannung und Vorfreude auf den Fußball-Sommer.



Hyundai KONA 1.6 T-GDi N Line, 6-Gang, 110 kW (150 PS): Navi mit 12,3 Zoll Touchscreen, Android Auto und Apple CarPlay, Bluelink, 2-Zonen-Klimaautomatik, beheizbares Lederlenkrad, Smartphone-Ablage mit kabelloser Ladefunktion, Rückfahrkamera, Einparkhilfe, Intelligente Verkehrszeichenerkennung, Sitzheizung vorn, u.v.m.

Energieverbrauch kombiniert: 6,6 l/100km; CO_2-Emission kombiniert: 150 g/km, CO_2-Klasse: E.

Leasing ab mtl. **179,- EUR**[1,2]

Hyundai i30 1.6 T-GDi N Line, 7-Gang DCT, 110 kW (150 PS): Navi mit 10,3 Zoll Touchscreen, Android Auto und Apple CarPlay, Bluelink, 2-Zonen-Klimaautomatik, beheizbares Lederlenkrad, Smartphone-Ablage mit kabelloser Ladefunktion, Rückfahrkamera, Einparkhilfe, Intelligente Verkehrszeichenerkennung, Sitzheizung vorn, u.v.m.

Energieverbrauch kombiniert: 6,3 l/100km; CO_2-Emission kombiniert: 142 g/km, CO_2-Klasse: E.

Leasing ab mtl. **189,- EUR**[1,3]

Hyundai TUCSON 1.6 T-GDi N Line, 7-Gang DCT, 110 kW (150 PS): Navi mit 12,3 Zoll Touchscreen, Android Auto und Apple CarPlay, Bluelink, 2-Zonen-Klimaautomatik, beheizbares Lederlenkrad, Smartphone-Ablage mit kabelloser Ladefunktion, Rückfahrkamera, Einparkhilfe, Intelligente Verkehrszeichenerkennung, Sitzheizung vorn, u.v.m.

Energieverbrauch kombiniert: 7,1 l/100km; CO_2-Emission kombiniert: 161 g/km, CO_2-Klasse: F.

Leasing ab mtl. **189,- EUR**[1,4]

Janssen Automobile GmbH
Closterstr. 1
26556 Westerholt
Tel. 04975/9100-0

Filiale Aurich
Korbweidenstr. 3
26605 Aurich
Tel. 04941/99133-0

Filiale Leer
Benzstr. 8
26789 Leer
Tel. 0491/92816-0

Filiale Heidmühle
An der alten B 10
26419 Heidmühle
Tel. 04461/9282-0

www.janssen-auto.de

5 JAHRE Garantie ohne Kilometerlimit*

[1] Ein unverbindliches Leasingbeispiel für Privatkunden der HYUNDAI Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Europa-Allee 22, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung. Laufzeit: 36 Monate. Gesamtlaufleistung: 30.000 km. Angebot gültig bis 30.06.2026. Alle Preise inkl. MwSt. [2] Hyundai KONA 1.6 T-GDI N Line, 6-Gang-Schaltgetriebe, 110 kW (150 PS), einmalige Leasingsonderzahlung 1.890,00 EUR. Gesamtbetrag: 8.334,- EUR. [3] Hyundai i30 N Line 1.6 T-GDI 110 kW (150 PS), 7-Gang-DCT, einmalige Leasingsonderzahlung 2.790,00 EUR. Gesamtbetrag: 9.594,- EUR. [4] Hyundai TUCSON N Line, 1.6 T-GDI, 7-Gang-Doppelkupplungsgetriebe, 110 kW (150 PS), Frontantrieb, einmalige Leasingsonderzahlung 2.190,00 EUR. Gesamtbetrag: 8.990,- EUR.

*Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter www.hyundai.de/garantien.
Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen gemäß den Bedingungen des Garantie-und Servicehefts.
*Beratung, Probefahrt und Verkauf nur innerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten.

Türkei: Auf den Spuren der Chimäre

REISE Mit Corendon Airlines zu einer heldenhaften Reise nach Lykien

SEEHEIM-JUGENHEIMPR – Lykien im Südwesten der Türkei fasziniert mit spektakulären Landschaften, antiken Ruinen und herrlichen Badestränden.

Doch neben all diesen Schönheiten birgt die Region auch eines der bizarrsten und zugleich kreativsten Wesen der griechischen Mythologie: die feuerspeiende Chimäre, der sich der Sagenheld Bellerophon stellen musste.

Das Reich der antiken Lykier ist leicht zu erreichen, beispielsweise über das bekannte Urlaubsziel Antalya, das unter anderem Corendon Airlines ganzjährig anfliegt.

Aufbruch zwischen Strand und Ruinen

Die antike Stadt Xanthos mit dem Letoon-Heiligtum, nur einige Kilometer vom Hafenstädtchen Fethiye und der berühmten Bucht von Ölüdeniz entfernt, bietet einen optimalen Einstieg in die Geschichte und Sagenwelt Lykiens. Amphitheater, Akropolis, Felsengräber und Sarkophage zeugen von Xanthos' glanzvoller Vergangenheit als Hauptstadt des lykischen Bundes, einem Zusammenschluss mehrerer Städte. Der Überlieferung nach residierte hier einst König Iobates, und an seinem Hof nimmt auch Bellerophons Heldenreise ihren Anfang. Dieser stand ursprünglich im Dienst von König Proitos, dem Schwiegersohn von Iobates. Ungerechtfertigte Anschuldigungen führten aber dazu, dass er zusammen mit einem verschlossenen Brief nach Xanthos entsandt wurde, in dem Proitos nichts Geringeres als Bellerophons Tod forderte.



Die lykische Küste bietet traumhafte Strände und unzählige Bademöglichkeiten. BILD: CLAASEN COMMUNICATION

Ob sich Iobates tatsächlich in Xanthos aufhielt, ist historisch nicht eindeutig belegt. In der Bellerophon-Oper des Komponisten Jean-Baptiste Lully, die auf den Erzählungen des griechischen Dichters Hesiod beruht, beginnt das Abenteuer im circa 60 Kilometer entfernten Patara. Diese Ausgrabungsstätte beeindruckt mit gut erhaltenen Ruinen aus lykischer und römischer Zeit, darunter einem Leuchtturm aus dem 1. Jahrhundert vor Christus. Noch bekannter ist die antike Stadt für ihren rund 18 Kilometer langen Sandstrand, der als Naturschutzgebiet seinen natürlichen Zustand bis heute bewahren konnte.

Eine schier übermenschliche Aufgabe

Nach Bellerophons Ankunft in Lykien empfing ihn König Iobates zunächst freundlich, bis er nach der Lektüre des Schreibens den wahren Auftrag erkannte. Allerdings scheute er davor zurück, selbst zur Tat zu schreiten, und stellte den Helden stattdessen vor eine nahezu unlösbare Aufgabe: Er sollte die grässliche, feuerspeiende Chimäre vernichten, ein Ungeheuer, halb Löwe, halb Ziege und mit einer Schlange anstelle des Schwanzes, das in einer Landschaft aus lodernden Flammen hauste.

Yanartas, die sagenumwobene Heimat der Chimäre, liegt etwa 80 Kilometer südwestlich von Antalya. Hier züngeln seit Jahrtausenden aus Felsspalten offene Flammen, die von Methangas gespeist werden. In der Antike waren der Ort und ein Tempel, dessen Überreste zu besichtigen sind, dem Feuergott Hephaistos geweiht.

Showdown im Flammenmeer

Nachdem er erst noch das geflügelte Pferd Pegasus zähmen musste, zog Bellerophon in den Kampf gegen die Chimäre, stellte aber rasch fest, dass ihr seine Pfeile nichts anhaben konnten. So erdachte er sich eine List und befestigte eine Bleikugel an der Spitze seines Speers. Damit stürmte er auf die Bestie zu, und als das Ungetüm das Maul abermals aufriss, stieß Bellerophon die Waffe tief in dessen Rachen. Das Blei schmolz unter der feurigen Hitze und erstickte die Bestie. Damit war eines der furchterregendsten Ungeheuer der griechischen Mythologie zwar bezwungen, es bedeutete aber noch nicht das Happy End für Belerophon. Iobates übertrug ihm weitere übermenschliche Aufgaben, ehe sich der König versöhnlich zeigte, ihn mit seiner Tochter Philonoe vermählte und ihm sein halbes Königreich schenkte.

Wer Lykien und die Schauplätze von Belerophons Heldentat erleben möchte, kann mit Corendon Airlines von über 20 Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz nach Antalya fliegen; ab Amsterdam zudem nach Dalaman.

Weitere Informationen zum Flugangebot von Corendon Airlines gibt es unter www.corendonairlines.com.



Die lykischen Felsengräber im Südwesten der Türkei (u.a. in Fethiye) sind beeindruckende, in steile Klippen gehauene Grabstätten aus dem 4. Jahrhundert v. Chr. BILD: CLAASEN COMMUNICATION

10%* auf alle Möbelneubestellungen!
WIR LASSEN UNS NICHT UNTERBIETEN.
BESTPREIS-GARANTIE**
1.849,- -30%
1.299,-
Wohnkombination
Front Soft White Nachbildung, Korpus und Akzente Viking Oak Nachbildung, best. aus: Vitrine, TV-Board und Wandboard, ca. B 295 / H 208 / T 50 cm 10011324..5

Deutschlands bester Preis
27.-6.7.2026
GASGRILL
Spirit E425C Stealth
komplett schwarzer Look, Sear Zone mit Boost-Brennern, vier Brenner, 10 Jahren Garantie
weber
UVP 799,-
569,-

GARTENMÖBEL SALE
245,- 109,-
BIS ZU 55% SPAREN!
20% AUF ALLE GLÄSER
z.B. Bierglas 430 ml
UVP 3,49 Sonderpreis 1,69
-20% je 1,35
LEONARDO

maschal
MEINE MÖBELSTADT
maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh Altjührdener Str. 47 | 26316 Altjührden bei Varel
Tel. 0 44 56 / 98 80 | www.maschal.de | Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 18.30 Uhr | Sa. 9.30 - 18 Uhr
Alles Abholpreise. Solange der Vorrat reicht. Gültig bis zum 04.07.2026 *Ausgenommen sind Interliving, Roomio, Culineo, Kiba- und 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)