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
04.07.2026 | 26. KW

Weil es um Ihre Immobilie geht!

Rufen Sie mich an!
Jörg Tammen
TT IMMOBILIEN
Tammen und Tietken
04421 500 56 76
Gökerstr. 125 A · 26384 Wilhelmshaven
info@tt-whv.de · www.tt-whv.de
ivd DIE IMMOBILIEN UNTERNEHMER. Immobilienverband Deutschland
Finanzierungspartner DR. KLEIN

Sommerliche Events in der Region

ERLEBEN Auch in dieser Woche werden zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen geboten

IM NORDWESTEN – Was mache ich dieses Wochenende nur wieder mit den Kindern? Damit Sie sich nicht den Kopf zerbrechen, hat das Team der NWZ-Familienwelt für Sie ein paar Veranstaltungstipps von Emden über Aurich, Friesoythe und Oldenburg bis Wildeshausen herausgesucht. Hier sind unsere Empfehlungen für diese Woche.


Rund um die Seefelder Mühle erwartet Besucherinnen und Besucher am Sonntag, 5. Juli, ein gemütlicher Landfrauenmarkt mit regionalen Köstlichkeiten, liebevollem Kunsthandwerk und besonderem Mühlenflair. BILD: ULRIKE KREBS

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 4. Juli, 17 Uhr, Varel: School's out Party im DangastQuellbad, Edo-Wiemken-Straße 6.

Samstag, 4. Juli, 11 Uhr, Dangast: Dangaster Bücherbörse, Weltnaturerbeportal Dangast, Edo-Wiemken-Str. 61; Eintritt frei.

Samstag, 4. Juli, 11 Uhr, Zetel: Ausstellung der Historischen Werkstatt Müller, Müllerische Werkstätten Neuenburg, Zum Bahnhof 3; Eintritt 3 Euro, Kinder bis 14 J. 2,- Euro / Kinder bis 6 J. frei.

Sonntag, 5. Juli, 14 Uhr, Schortens: Mühleneröffnung mit Kaffee- und Kuchentafel, Accumer Mühle, An der Mühle 17; Eintritt frei.

Montag, 6. Juli, 16 Uhr, Varel: Reparatur-Café Varel, Weberei, Oldenburger Straße 2.

Dienstag, 7. Juli, 19 Uhr, Horumersiel: Live hinterm Deich – „Shantychor Likedeeler", Kurgarten Horumersiel, Zum Hafen 3.

OSTFRIESLAND

Samstag, 4. Juli, 10 Uhr, Südbrookmerland Münkeboe: Arbeitstag der „alten" Handwerker, Museumsdorf Dörpmuseum Münkeboe, Mühlenstraße 3a; Eintritt 5 Euro.

Samstag, 4., und Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Leer: 35. Ostfriesischer Töpfermarkt, Fußgängerzone Stadt Leer.

Samstag, 4. Juli, 21 Uhr, Großefehn: Fehnhaus-Revival-Party im Glashaus; Oldendorfer Str. 34

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.

Sonntag, 5. Juli, 11 Uhr, Ditzum: Hafenfest Ditzum mit Traditionskutter-Fahrten, Ditzumer Hafen, Jemgum; Eintritt frei.

Donnerstag, 9. Juli, 21.30 Uhr, Dornum: Fledermaus- und Mythenwanderung, Nationalpark-Haus Dornumersiel, Oll Deep 7.

OLDENBURG

Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr: Yoga am Sonntag, Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg, Zeughausstr. 70; Eintritt 22 Euro.

Sonntag, 5. Juli, 12 Uhr: Frauenspaziergang Walking und Talking, Treffpunkt am Eversten Holz, Haupteingang an der Hauptstraße. Alle Frauen sind herzlich eingeladen; Eintritt frei.

Sonntag, 5. Juli, 14 Uhr: Klamottentauschparty, Gleispark Oldenburg, Bundesbahnweg; Eintritt 4 Euro.

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

Montag, 6. Juli, 20 Uhr: Benefizkonzert der Big Band der Bundeswehr, Rathausmarkt; Eintritt frei.

Donnerstag, 9. Juli, 19 Uhr: Krimi-Tour „Galgen, Gräber und Ganoven", Gertrudenkapelle; Eintritt 19,90 Euro.

AMMERLAND

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/.

Samstag, 4. Juli, 12 Uhr, Rastede: Rasteder Sommergarten, Kögel-Willms-Platz, Kögel-Willms-Straße; Eintritt frei.

Samstag, 4., und Sonntag, 5. Juli, 18 Uhr, Westerstede: Hopfen- und Rebenfest, Thalenweide, Kuhlenstrasse; Eintritt frei.

Samstag, 4. Juli, 19.30 Uhr, Bad Zwischenahn: Hafen Revue Theater 2 - Sehnsucht nach dem Hafen, Tourist-Information Bad Zwischenahn, Auf dem Hohen Ufer 24; Eintritt 26 Euro.

Donnerstag, 9. Juli, 15.30 Uhr, Wiefelstede: Mitmachsingen im Mehrgenerationenhaus CASA in Metjendorf, Am Marktplatz 1; Eintritt frei.

Freitag, 10. Juli, 19 Uhr, Bad Zwischenahn: Open Air am Meer – Drei+, Freilichtbühne im Kurpark, Auf dem Hohen Ufer 24; Eintritt frei.

LANDKREIS OLDENBURG

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

Samstag, 4. Juli, 21 Uhr, Brettorf: 50 Jahre Jubiläums-Freiluftfete, Haus der Vereine Brettorf.

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

Sonntag, 5. Juli, Ganderkesee: Schützenfest in Bookholzberg, Lindenplatz, Übern Berg 2.

Mittwoch, 8. Juli, Dötlingen: Scheunenkino, Scheune der Familie Schachtschneider, Iserloyer Straße 2, Aschenstedt.

WESERMARSCH

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

Samstag, 4. Juli, 17 Uhr, Jade: Vernissage in der Galerie Schönhof mit Lithographien von Klaus Fußmann, Bundesstraße 97.

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

Sonntag, 5. Juli, 11 Uhr, Butjadingen: Konzerte im Hafen – Die Nordseekrabben, Hafen Fedderwardersiel, Am Hafen 1.

Donnerstag, 9. Juli, 16 Uhr, Tossens: Kinotag in der Konzertmuschel, Nordseeallee 33; der Eintritt zu der Vorführung ist frei.

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

Im Urlaub siegt oft die Bequemlichkeit

REISE Viele vergessen ihr Umweltbewusstsein unterwegs – Kleine Schritte helfen dennoch

IM NORDWESTEN/CMF – Im Urlaub nehmen wir vieles oft nicht ganz so genau: Die Kugel Eis darf gerne mal ein bisschen mehr kosten, Kalorien spielen plötzlich keine Rolle und strenge To-do-Listen machen Pause. Schließlich wollen wir uns entspannen, das Leben genießen und den Alltag für eine Weile hinter uns lassen. Doch was dabei häufig ebenfalls baden geht, ist unser Nachhaltigkeitsverhalten.

Laut einer repräsentativen Studie im Auftrag von HolidayCheck wirft jeder dritte Deutsche, der zu Hause auf Umweltbewusstsein achtet, seine nachhaltigen Prinzipien auf Reisen zumindest teilweise über Bord.


Den Schutz der Natur sollte man auch auf Reisen im Blick behalten. BILD: BILETSKIY/SHUTTERSTOCK.COM

Bequemlichkeitsfaktor

Mario Hattwig zeigt auf, wie sich das äußert, woran es liegt und welche Stellschrauben wir drehen können. Typische Beispiele: Frische Handtücher jeden Tag, ausgiebige Duschen und am Buffet landen die Reste oft gedankenlos in der Tonne – im Urlaub gelten selbst für umweltbewusste Menschen häufig andere Regeln.

Die Gründe dafür sind vielfältig, wie Reiseexpertin Nina Hammer betont. Häufig fehlt am Urlaubsort die Infrastruktur für Recycling, so wird beispielsweise der nächste Container nicht genutzt, wenn er nicht in der Nähe steht. Auch unklare Vorgaben zur Mülltrennung und persönliche Bedürfnisse spielen eine Rolle: Viele wollen sich im Urlaub einfach mal etwas gönnen und entspannen. Zudem gibt es einen Bequemlichkeitsfaktor – drei von zehn Befragten geben an, im Urlaub keine Lust zu haben, sich mit Nachhaltigkeit zu beschäftigen.

Doch das belastet auch das Urlaubsgefühl: Bei jedem zweiten sonst nachhaltig lebenden Befragten reist das schlechte Gewissen mit. Dabei könnten kleine Anreize schon viel bewirken. Die Hälfte der Teilnehmer würde zum Beispiel auf häufigen Handtuchwechsel oder Zimmerreinigung verzichten, wenn sie dafür einen kleinen Rabatt bekäme. Tipps für nachhaltiges Verhalten vor Ort wären ebenfalls willkommen. Insgesamt sehen die Befragten auch Reiseveranstalter und -portale in der Pflicht, nachhaltige Reisen günstiger, das Angebot breiter und die Buchung transparenter zu machen.

Effekt in der Masse

Nina Hammer empfiehlt allen Reisenden, sich nicht unter Druck zu setzen: Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Summe vieler kleiner Entscheidungen. Ob der Kaffee an der Bar getrunken wird statt im To-go-Becher, oder das Steak zugunsten eines vegetarischen Gerichts weicht – schon kleine Schritte zeigen Wirkung. Wer im Hotel nachfragt, warum es noch Einweggeschirr gibt, setzt Impulse. Es muss niemand das Gefühl haben, auf Urlaubsglück zu verzichten – je bewusster Einzelne handeln, desto größer der Effekt in der Masse der Reisenden.

Fazit: Im Alltag leben wir oft nachhaltiger als im Urlaub. Aber auch unterwegs gibt es zahlreiche Möglichkeiten, unser Verhalten mit kleinen Stellschrauben zu verbessern, ohne das entspannte Feriengefühl zu verlieren.

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

Fünf Minuten für mehr Sicherheit

MOBILITÄT Die GTÜ empfiehlt einen kurzen Auto-Check vor der Urlaubsfahrt

IM NORDWESTEN/STUTTGART/ PM – Der Kofferraum ist gepackt, die Route steht fest, die Vorfreude auf den Urlaub ist groß. Doch vor der Fahrt in die Ferien lohnt ein kurzer Blick aufs Auto. Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH empfiehlt einen Fahrzeugcheck, der sich innerhalb weniger Minuten erledigen lässt, aber immens wichtig ist. Denn Reifen, Beleuchtung, Flüssigkeiten, Sicht und Beladung haben direkten Einfluss auf die Sicherheit im Straßenverkehr.

Urlaubsfahrten fordern die Technik besonders

Ein kurzer Check vor der Urlaubsreise ersetzt natürlich weder Wartung noch Hauptuntersuchung. Aber er hilft, offensichtliche Mängel direkt vor der Abfahrt zu erkennen. Das ist besonders wichtig, weil gerade Urlaubsfahrten stärkere Anforderungen an die Autotechnik stellen als der Alltag: hohe Außentemperaturen, lange Autobahnetappen, Staus, Gebirgsstrecken und zusätzliche Beladung beanspruchen Reifen, Bremsen, Kühlung und Fahrwerk. Wer vor dem Losfahren systematisch prüft, reduziert das Risiko ungeplanter Zwischenstopps und trägt zu einer sicheren Fahrt für alle Insassen bei.

■ Der erste Blick gilt den **Reifen**. Ein Rundgang ums Fahrzeug zeigt, ob ein Pneu sichtbar beschädigt ist, Fremdkörper in der Lauffläche stecken oder eine Flanke Risse beziehungsweise Beulen aufweist. Die Profiltiefe wird am besten mit einem speziellen Messgerät kontrolliert. Dieses gibt als analoge Schieblehre oder als digitale Version.

Wichtig: Der Messdorn sollte stets neben den Verschleißindikatoren angesetzt werden, die im Reifenprofil als Querstege eingesetzt sind. Gesetzlich vorgeschrieben sind mindestens 1,6 Millimeter Profiltiefe, sie gilt in der gesamten Europäischen Union. Die GTÜ empfiehlt jedoch vier Millimeter, um mehr Reserven zu haben für längere Fahrten und bessere Haftung auf nassen Straßen. Besonders relevant ist das im Winter: Länder wie Österreich oder Tschechien akzeptieren Winterreifen nur als solche, wenn sie mindestens vier Millimeter Profiltiefe haben.

■ Ebenso wichtig ist der **Reifendruck**. Bei voller Beladung und mehreren Passagieren muss er normalerweise angepasst werden. Die empfohlenen Werte meist stehen in der Tankklappe, an der Türsäule oder in der Betriebsanleitung des Fahrzeugs. Zur exakten Kontrolle kann man sich einen Reifendruckprüfer zulegen. Komfortabler ist ein kleiner Kompressor mit Akkubetrieb. Denn er erhöht bei Bedarf auch schnell den Druck in den Pneus. Entsprechende Luftpumpen bieten auch viele Handwerkzeug-Hersteller an. So können vorhandene Akkus genutzt werden.


Ein kurzer Fahrzeug-Check vor der Urlaubsreise erhöht die Sicherheit und verhindert unangenehme Überraschungen unterwegs. BILD: GTÜ

■ Die **Beleuchtung** ist ebenfalls schnell geprüft. Abblendlicht, Rücklicht, Bremslicht, Blinker und Warnblinkanlage sollten einwandfrei funktionieren. Wer keinen Helfer hat, kann für den Lichtcheck eine Garagenwand, ein Schaufenster oder eine helle Fläche nutzen. Defekte Leuchten verschlechtern die eigene Sicht und zudem die Erkennbarkeit des Fahrzeugs durch andere Verkehrsteilnehmer.

■ **Unter der Motorhaube** genügen wenige Handgriffe und Blicke. Je nach Fahrzeug lassen sich Ölstand und Scheibenwaschwasser kontrollieren. Ausreichend Scheibenwaschwasser ist gerade auf langen Fahrten wichtig, wenn Insekten, Staub oder Straßenschmutz die Sicht verschlechtern. Zudem ist das Nachfüllen zu Hause mit Konzentrat aus dem Baumarkt deutlich preisgünstiger als der Spontankauf an der Autobahn. Auch ein kurzer **Blick unters Fahrzeug** ist sinnvoll: Frische Flüssigkeitsflecken können auf Undichtigkeiten hinweisen und sollten vor der Fahrt abgeklärt werden.

■ **Gute Sicht** ist ein zentraler Punkt. Frontscheibe, Heckscheibe, Seitenscheiben und Spiegel sollten sauber sein. Schlieren auf der Innenseite der Frontscheibe fallen häufig erst bei tief stehender Sonne oder Gegenlicht auf. Sie können die Sicht erheblich beeinträchtigen. Scheibenwischblätter, die schmieren, rubbeln oder Risse zeigen, sollten rechtzeitig ersetzt werden.

Ebenso wichtig ist die Position von Smartphone-Halterung, Navigationsgerät oder Vignetten: Sie dürfen das Sichtfeld des Fahrers nicht einschränken.

■ Beim **Beladen** entscheidet die richtige Verteilung über Sicherheit und Fahrverhalten. Schwere Gepäckstücke gehören nach unten und möglichst nah an die Rücksitzlehne. Im Innenraum können lose Gegenstände bei einer Vollbremsung oder einem Unfall zu gefährlichen Geschossen werden. Das gilt auch für Wasserflaschen, Tablets, Spielzeug oder Kühlboxen. Hunde und ähnliche Kleintiere sichert man für die Autofahrt. Bei Kombis, Vans und SUV sollte Gepäck nicht ungesichert über die Höhe der Rücksitzlehne hinausragen. Wer mit Dachbox oder Fahrradträger reist: Befestigung, zulässige Lasten und veränderte Fahrzeughöhe beachten.

■ **Warndreieck, Warnwesten und Verbandkasten** müssen trotz voller Beladung griffbereit bleiben. Trägt der Verbandkasten noch ein aktuelles Gültigkeitsdatum? In Deutschland ist eine Warnweste für den Fahrer Pflicht. Besser sind natürlich Warnwesten für alle Insassen, damit diese gut sichtbar das Auto verlassen können. In manchen Ländern ist die Komplettanzahl Pflicht, etwa in Italien oder Kroatien.

Check-Reihenfolge – mit den Reifen starten

Der Fünfminuten-Check folgt damit einer einfachen Reihenfolge: Reifen, Licht, Flüssigkeiten, Sicht und Gepäck. Diese Punkte lassen sich problemlos prüfen und passen gut in die Vorbereitung am Abend vor der Reise oder unmittelbar vor dem Start. Dann noch den Tank oder die Batterie füllen – und die Fahrt an den Urlaubsort kann losgehen.

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt. Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

Statine hemmen Coenzym-Q10-Bildung
Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die 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 in Herz, Gehirn und Muskulatur.

Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

Die Speicher wieder auffüllen
Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenyzm-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

Produkte richtig vergleichen
Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- *Ubichinon statt Ubichinol:* Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.

- *Dosierung:* Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).

- *Bioverfügbarkeit:* Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.


FRAGE an den Experten

Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen. Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen - ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP



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 €



Die Rettungseinheiten „Peter Habig“, „Bernhard Gruben“ und „Johan Fidi“ demonstrieren vor der ehemaligen I.Einfahrt neben weiteren Rettungsbooten am 26. Juli ihre Einsatzfähigkeit.

BILD: DIETMAR BÖKHAUS

Seenotretter zeigen ihr Können auf dem Wasser

VERANSTALTUNG Freiwillige präsentieren am 26. Juli spektakuläre Einsätze am Fluthafen

VON DIETMAR BÖKHAUS

IM NORDWESTEN – Die Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS) lädt am 26. Juli an zahlreichen Standtoren zum traditionellen Tag der Seenotretter. Wilhelmshaven ist wieder mit dabei! Wer Lust hat, kann am Fluthafen und vor der ehemaligen I. Einfahrt live erleben, wie die Retter vorgehen.

Aktionstag

Zum mittlerweile 28. Mal bringen die Seenotretter diesen Aktionstag an die Nord- und Ostseeküste. Wie ein Pressesprecher verrät, gibt’s spannende Vorführungen, Übungen und jede Menge Gelegenheiten zum Informationsaustausch. Ob beeindruckende Rettungstechnik, „Mensch-über-Bord“-Manöver oder die Vorstellung der Rettungseinheiten – die Profis zeigen, wie ihre Arbeit auf und vor dem Wasser aussieht.

An den Liegeplätzen, am Infowagen oder an den verschiedenen Ständen stehen die Retter für Gespräche bereit und beantworten Fragen rund um ihre spendenfinanzierte Arbeit. Das Angebot richtet sich an alle, die der DGzRS verbunden sind oder einfach mal hinter die Kulissen schauen wollen.



Rettungsübungen, wie sie zum Beispiel mit dem Tochterboot des Rettungskreuzers „Bernhard Gruben“ – der „Johan Fidi“ – gezeigt werden, gehören beim Tag der Seenotretter zum Programm.

BILD: DIETMAR BÖKHAUS

Seit 1865 sorgt die DGzRS als unabhängige Organisation dafür, dass Schiffbrüchige auf Nord- und Ostsee gerettet werden. Die Bundesrepublik hat ihnen diese hoheitliche Aufgabe übertragen – die DGzRS erledigt das aber eigenverantwortlich und ohne staatliche Gelder. 60 moderne Rettungseinheiten an 55 Stationen stehen rund um die Uhr bereit und sind bei jedem Wetter in wenigen Minuten startklar. Egal ob Berufsschifffahrt, Fischerei oder Wassersportler – die Seenotretter springen ein, wenn es brenzlig wird.

Viele Leute gerettet

Über 87.000 Menschenleben wurden schon gerettet, oft unter härtesten Bedingungen. Die DGzRS lebt fast ausschließlich von Spenden. Das sorgt für unabhängige und schnelle Hilfe – ganz ohne bürokratische Umwege.

Am 26. Juli besteht die Möglichkeit, sich das alles vor Ort selbst anzuschauen.

BARES FÜR ALTES
WIR KAUFEN ZU FAIREN PREISEN AN
GOLD- UND SILBERSCHMUCK jeder Art (auch defekt)
ZAHNGOLD auch mit Zahnresten
GOLD- UND SILBERMÜNZEN (auch defekt)
TAFELSILBER SILBERBESTECK 80, 90, 100, 800, 900, 925
ZINN (auch ohne Stempel)
GOLD- UND LUXUSUHREN (auch defekt)
Auf Wunsch HAUSBESUCH möglich!
SOFORT BARAUSZAHLUNG
GOLDANKAUF WILHELMSHAVEN
Marktstr. 50 | 26382 Wilhelmshaven
04421 358 25 38
Mo. – Sa.: 09.30 – 18.00 Uhr

ENGEL&VÖLKERS
Entscheidung getroffen.
Gemeinsam machen wir sie zur besten.
Kontaktieren Sie uns für eine unverbindliche Beratung oder kostenlosen Immobilienbewertung.
WILHELMSHAVEN | JEVER | VAREL
Telefon 04421-755 1000
Wilhelmshaven@engelvoelkers.com
Zedeliusstraße 17 | 26384 Wilhelmshaven
Immobilienmakler

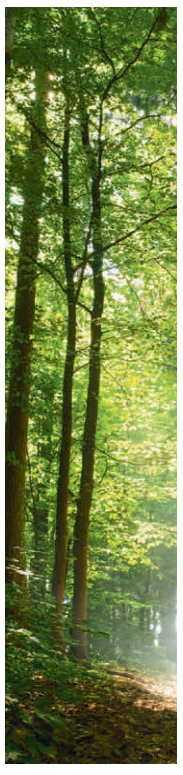
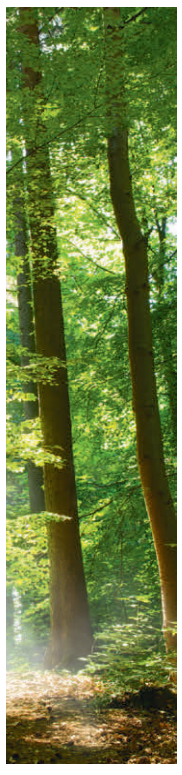
BUCK Busreisen
SONDERREISEN !
6 Tage die Bunte Welt des Schwarzwaldes Oberwinden im Elztal
Reisetermine:
04.08. - 09.08.
15.09. - 20.09.
Inkl. Ausflüge: Schwarz-Wald Rundfahrt, Freiburg und das sonnige Rheintal
HP nur € 499,-
5 Tage Reise in den Farbenfrohen Odenwald Wald-Michelbach
Reisetermine:
07.09. - 11.09.
01.10. - 05.10.
Inkl. Ausflüge: Odenwald Rundfahrt u. Heidelberg am Neckar
HP nur € 422,-
Buchungstelefon: Bucks-Reisen
☎ (0 49 36) 64 64
Gewerbestr. 1 · 26532 Großheide
Zusteige: WTM, Jever, Heidemühle u. WHV
www.bucks-reisen.de



park der gärten
Die Gartenschau in Bad Zwischenahn
6. - 19. Juli
Spielen im Park
jeweils 11 - 17 Uhr
Elmendorfer Straße 40 · 26160 Bad Zwischenahn
Tel. 04403 - 81960 · www.park-der-gaerten.de

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

SUNSHINE Sale
Spare auch im BABYHAUS auf REDUZIERTE MODE
20%
Auf ALLE REDUZIERTEN Artikel im MODEHAUS
Abbildungen Modellbeispiele. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Gültig bis 18.07.2026
Ludwig Rudnick GmbH & Co. KG
Jadestraße 2-4, 26605 Aurich | Tel. 04941 9569-0
mode@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!


GEDÄCHTNIS WALD Friedeburg
WALDFÜHRUNG IM GEDÄCHTNISWALD FRIEDEBURG
Wir laden Sie herzlich ein, an einer Führung im Carlgeorgsforst in Friedeburg teilzunehmen. Gerne stellen wir Ihnen unseren Wald und unser Bestattungskonzept persönlich vor.
Die nächsten Termine mit Buchungsmöglichkeit finden Sie unter www.gwhgoedens.de oder Sie reservieren telefonisch unter 0491 – 20 349 444. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Sie interessieren sich für Mensch-Tier-Bestattungen? In einem separaten Bereich des Waldes haben wir dafür eine Möglichkeit geschaffen.
Gedächtniswald Herrlichkeit Gödens GmbH
Heseler Grenzweg 2 · 26446 Friedeburg
e-Mail: info@gwhgoedens.de · Tel. 0491 - 20 34 94 44


Urlaubsautos schlucken mehr

MOBILITÄT Tipps vom Tüv für spritsparende Urlaubsfahrten: So wird der Autourlaub günstiger

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Mancher Autourlauber reibt sich an der Zapfsäule verdutzt die Augen. Der Wagen hat auf der Ferienfahrt offensichtlich mehr teuren Kraftstoff verbrannt als gewohnt. „Das ist normal“, beruhigt Marcellus Kaup von Tüv Süd, „doch mit einer vorausschauenden Fahrweise und wohlüberlegten Vorbereitungen für die lange Fahrt lässt sich der Mehrverbrauch deutlich eingrenzen.“ 15 bis 20 Prozent Spriteinsparung sind erfahrungsgemäß möglich. Das entlastet die Urlaubskasse spürbar. „Zudem bieten moderne Navigationssysteme Funktionen zu einer verbrauchsarmen Routenplanung an, die durchaus zehn und mehr Prozent Sprit sparen können“, schildert Kaup seine Erfahrungen. Die Elektronik berücksichtigt dazu die Motorenart und Verkehrslage für effizientere Strecken und berücksichtigt topografische Bedingungen wie etwa Steigungen.



Einfache Maßnahmen können dabei helfen, auch auf Urlaubsfahrten den Spritverbrauch zu senken.

BILD: PIXABAY/ANDREAS160578

Auf Gewicht und Reifendruck achten

Grundsätzlich resultiert der höhere Spritkonsum während der Urlaubsreise auf dem höheren Gewicht des Ferienfahrzeugs. „100 Kilogramm schlagen an der Zapfsäule etwa mit einem halben Liter je 100 Kilometer zu Buche“, nennt der Tüv Süd-Fachmann eine Faustformel und „wer schließlich am Urlaubsziel sein Fahrzeug – soweit es Sinn macht – entlädt, spart ebenfalls, denn auch am Urlaubsort kommen erfahrungsgemäß einige Kilometer an Fahrstrecke zusammen“.

Tribut an der Zapfsäule kostet ebenso ein zu geringer Reifendruck. Deshalb muss der Reifendruck entsprechend der Herstellerangabe dem Mehrgewicht angepasst werden. Zu geringer Luftdruck vergrößert den Rollwiderstand, und das führt unweigerlich zu einem höheren Verbrauch. Wird der Wagen wieder im Alltag eingesetzt, sollte der Reifendruck wieder entsprechend reduziert werden.

Grundsätzlich plädiert der Fahrzeugexperte von Tüv Süd zu einer zurückhaltenden, vorausschauenden Fahrweise. Häufiges Gas geben, heftiges Abbremsen treiben den Kraftstoffverbrauch in die Höhe. „Eine Reisegeschwindigkeit von 130 Kilometer pro Stunde (km/h) ist eine optimale Kombination aus zügiger Fahrt und vertretbarem Verbrauch“, rät Kaup. Wenn eine verkehrsarme Autobahn zum Gas geben verführt, sollte man sich vor Augen halten – der Luftwiderstand bei Tempo 160 ist etwa vier Mal so hoch wie bei Tempo 80, und das Ticket für die flotte Fahrt wird an der Tankstelle fällig.

Clever kühlen und schalten

Spritsparend lässt sich überdies der Einsatz der Klimaanlage regulieren. Sinnfrei ist ein ständiges Fahren mit offenen Fenstern und eingeschalteter Klimaanlage. Dabei entweicht die abgekühlte Luft nahezu wirkungslos gleich wieder. Noch einen weiteren, weitgehend wirkungslosen Einsatz kennt der Fachmann: „Bei kurzen Fahrten lohnt sich das Einschalten der Innenraum-Kühlung nicht. Keine Klimaanlage befördert auf ein paar Kilometer die Hitze aus dem Auto.“ Und wer bei einer Stammtischdebatte über den Mehrverbrauch durch den Gebrauch einer Klimaanlage mitmischen möchte, sollte darauf hinweisen, dass geöffnete Fenster den Cw-Wert eines Autos verschlechtern und so ebenfalls zu einem Mehrverbrauch beitragen.

Sparpolitisch korrekt und umweltbewusst verhält sich überdies, wer frühzeitig hochschaltet, die Schubabschaltung des Motors beim Ausrollen nutzt und bei längeren Stopps – etwa im Stau – den Motor abstellt. Moderne Fahrzeuge haben aus diesem Grund eine Start-Stopp-Automatik an Bord.

Darf mein Kind mit Ohrenschmerzen ins Flugzeug?

MITTELOHRENTZÜNDUNG Was Eltern vor der Reise wissen sollten und welche Maßnahmen helfen

IM NORDWESTEN/DJD – Die Vorfreude auf den Urlaub ist groß, die Koffer sind schon halb gepackt und plötzlich klagt das Kind über Ohrenschmerzen. Eltern fragen sich dann sorgenvoll: Kann die Flugreise trotzdem stattfinden oder wird der Flug zur Qual? Tatsächlich kann eine Mittelohrentzündung das Risiko für Beschwerden beim Starten und Landen deutlich erhöhen. Sie gehört zu den häufigsten Erkrankungen im Kindesalter. Bis zu 80 Prozent aller Kinder erkranken in den ersten drei Lebensjahren mindestens einmal daran. Wer die Zusammenhänge kennt und rechtzeitig handelt, kann jedoch besser einschätzen, wann Fliegen möglich ist – und wann es sinnvoller sein kann, die Reise zu verschieben.

Gestörter Druckausgleich

Die Eustachische Röhre verbindet das Mittelohr mit dem Rachen und reguliert den Druckausgleich, etwa beim Starten und Landen. Ist diese durch eine Entzündung blockiert, funktioniert dies nicht mehr. Bei Säuglingen und Kindern ist die Röhre anatomisch enger und verstopft leichter als bei Erwachsenen. Dann kann sich das Trommelfell stark spannen und im schlimmsten Fall verletzt werden.

Ärztlich abklären lassen

Nicht immer können Kinder ihren Schmerz benennen. Stattdessen wirken sie quengelig, greifen sich ans Ohr oder werden ungewöhnlich ruhig. Solche Anzeichen sollten Eltern ernst nehmen. Gerade vor Reiseantritt empfiehlt es sich, die Flugtauglichkeit des Kindes sicherheitshalber vom Kinderarzt oder HNO-Arzt abklären zu lassen. Das gilt auch dann, wenn die Entzündung bereits behandelt wurde und die Beschwerden nachgelassen haben. Zur ergänzenden Therapie ist bei ersten Anzeichen einer Mittelohrentzündung beispielsweise Otofren eine geeignete Option. Das homöopathische Komplexmittel kann die Abheilung der gereizten Schleimhäute unterstützen und zur Linderung der Beschwerden beitragen.



Eine Mittelohrentzündung ist für Kinder ohnehin schmerzhaft – beim Fliegen können Start, Landung und Druckausgleich die Beschwerden noch verschlimmern.

BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORAT.

Sinnvolle Maßnahmen

Für den Flug selbst gibt es einige einfache Maßnahmen, die den Druckausgleich erleichtern können. Bei Säuglingen und Kleinkindern helfen beim Start und bei der Landung oft Stillen, ein Fläschchen oder ein Schnuller. Zudem kann ein abschwellendes Nasenspray vor dem Flug die Schleimhäute entlasten und die Durchgängigkeit der Ohrtrompete unterstützen. Viele weitere Informationen und Tipps finden Eltern auf Portalen wie www.otofren.de. Sind die Ohrenschmerzen jedoch stark ausgeprägt oder verschlimmern sie sich, sollte die Reise nach Möglichkeit verschoben werden.

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



Zwischen Sternennacht und Sonnenblumen

REISE Die Welt des Vincent van Gogh – 88 Werke in einer Ausstellung zu sehen

OTTERLOO/PR – Ein Jahrhundert nach seinem Tod bringt Vincent van Gogh die Welt noch immer zum Leuchten - und ab September so vollständig wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Mit der Ausstellung „Van Gogh – All Our Paintings“ präsentiert das Kröller-Müller Museum in Otterlo nahe der deutschen Grenze vom 15. September 2026 bis 3. Januar 2027 ein außergewöhnliches Highlight: Erstmals seit 1984 werden sämtliche Gemälde Vincent van Goghs aus der eigenen Sammlung gemeinsam gezeigt.

Die Schau vereint insgesamt 88 Werke des niederländischen Künstlers und macht damit die zweitgrößte Van-Gogh-Sammlung der Welt in ihrer ganzen Bandbreite erlebbar. Besucher erhalten einen einzigartigen Überblick über Van Goghs künstlerische Entwicklung, von frühen Arbeiten bis hin zu ikonischen Gemälden aus seiner Zeit in Arles und Saint-Rémy.

Im Zentrum der Ausstellung stehen die Themen von Van Goghs Leben und Werk: Glaube, Hoffnung und Liebe. Diese Motive durchziehen nicht nur seine Kunst, sondern auch seine persönliche Geschichte, vom gescheiterten Prediger zum visionären Maler der Moderne. Seine Bilder spiegeln die Suche nach Sinn, Trost und Menschlichkeit wider.



Willkommen in einer anderen Welt – im niederländischen Kröller-Müller Museum gibt es einen der größten Skulpturengärten Europas. BILD: KRÖLLER-MÜLLER MUSEUM

Die Präsentation knüpft zudem an die besondere Geschichte der Sammlung an: Die deutsche Museumsgründerin Helene Kröller-Müller (1869-1939) erkannte früh die Bedeutung Van Goghs und trug zwischen 1908 und 1930 eine der weltweit bedeutendsten Kollektionen zusammen. Mit dieser einmaligen Zusammenstellung lädt das Museum dazu ein, Van Gogh neu zu entdecken – nicht nur als Künstler, sondern als Mensch, dessen Werk bis heute berührt und inspiriert.

Die Van-Gogh-Galerie

Seit der Eröffnung des Museums im Jahr 1938 werden die Werke von Vincent van Gogh im Herzen des Gebäudes ausgestellt – in der Van-Gogh-Galerie. In der Sammlung von Anton und Helene Kröller-Müller, den beiden Gründer*innen des Museums, nehmen die Werke von Vincent van Gogh einen besonderen Platz ein. Ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass das Museum heute eine beeindruckende Sammlung seiner Werke besitzt.

In der Van-Gogh-Galerie sind meistens rund dreißig bis vierzig Gemälde des Malers zu sehen. Zum Beispiel „De aardappeleters“ (Die Kartoffelesser), eines der bekanntesten Gemälde von van Gogh. Doch auch weitere bekannte Werke werden gezeigt, die kein Besucher verpassen sollte. Dazu zählen neben einem Selbstporträt auch Vier uitgebloeide zonnebloemen (Vier verwelkte Sonnenblumen), die Brug te Arles (Die Brücke in Arles) sowie Caféterras bij nacht (Caféterrasse am Abend). Dieses Bild kehrt erst im September in die Galerie zurück. Bis dahin ist es als Leihgabe Teil einer großen Van-Gogh-Ausstellung in Japan.



„Vier verwelkte Sonnenblumen“ aus dem Jahr 1887 ist eines der bekanntesten Werke von Vincent van Gogh. BILD: KRÖLLER-MÜLLER MUSEUM

Einer der größten Skulpturengärten Europas

Neben der Van-Gogh-Galerie können Sie im Museum noch viele weitere Kunstwerke entdecken und bewundern. Die Sammlung umfasst mehr als 21.000 Werke, darunter diverse Gemälde von großen Meistern wie Claude Monet, Pablo Picasso, Charley Toorop und Piet Mondriaan. Des Weiteren können Besucher durch einen der größten Skulpturengärten Europas schlendern und dabei zweihundert beeindruckende Skulpturen inmitten der wunderschönen Natur des Nationalparks De Hoge Veluwe entdecken. Der Ort Otterloo liegt in der Nähe von Arnheim.

https://krollermuller.nl/en/van-gogh-all-our-paintings

GUTE BESSERUNG!
Wünscht die Apotheke und PAYBACK

Alles ganz einfach bei Arno Switala, heute bestellt, heute geliefert
STADT APOTHEKE
Marktstraße 71, 26382 WHV Tel.: (04421) 927111, www.stadt-apotheke-wilhelmshaven.de
Ihre Versandapotheke vor Ort
Gültig im Juli 2026

PLUSPUNKT APP FÜRS E-REZEPT

Angebot des Monats
IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg 20 Filmtabletten
54% sparen
10,98
€ 4,98
Freundschaftspreis

bis zu 35% sparen
€ 14,98 23,40
€ 17,98 24,50

Unseren Katalog mit allen Monatsangeboten erhalten Sie in unserer Apotheke.

Besuchen Sie auch unseren Internetshop!
SO EINFACH GEHT´S:
1 REZEPT EINLÖSEN ODER PRODUKT AUSWÄHLEN
2 AM GLEICHEN TAG ABHOLEN ODER LIEFERN LASSEN*
HEUTE BESTELLT, HEUTE GELIEFERT ODER ABGEHOLT!*
www.apo-shop.de
*Bei Bestelleingang bis 17Uhr erhalten Sie sofort verfügbare Artikel am selben Werktag montags bis freitags bis 21 Uhr. Abholung entsprechend der Öffnungszeiten der Apotheke.

PLUSPUNKT APOTHEKE
GÜLTIG VOM 01. – 11.07.2026 | GÜLTIG VOM 13. – 18.07.2026 | GÜLTIG VOM 20. – 25.07.2026 | GÜLTIG VOM 27. – 31.07.2026
10 % Bar-Rabatt auf 1 Artikel Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen, vorrätigen Sortiment.
Gilt nicht auf Aktionsangebote, Zuzahlungen, Rezepturen, im Botendienst & Onlineshop. Keine Doppelrabattierung. Nur 1 Gutschein pro Person.

449. SCHÜTZENFEST ESENS
In Esens ist der Bär los!
10. bis 14. Juli 2026
Das größte Schützenfest in Ostfriesland
ESENS Schützencompagnie von 1577 e.V.
Jetzt beginnt die 5. Jahreszeit!

FESTPROGRAMM

Freitag, 10. Juli 2026
14.30 Uhr Eröffnung des Festplatzes durch Böllerschüsse
14.30 Uhr - 15.00 Uhr Freifahrten für Kinder in den Fahrgeschäften
15.00 Uhr Seniorennachmittag mit „Frischer Wind“ Ostfriesland e.V. im FESTzelt
19.30 Uhr Ökumenischer Gottesdienst auf dem Kirchplatz
20.00 Uhr DJ „Steevy“ im FESTzelt
20.45 Uhr Platzkonzerte auf dem Marktplatz
22.15 Uhr Fackelumzug durch die Straßen der Stadt, anschl. Großer Zapfenstreich auf dem Marktplatz

Sonnabend, 11. Juli 2026
15.00 Uhr Proklamation Jungschützenkönig im FESTzelt
19.45 Uhr Antreten der Compagnie vor dem Scheetstand, Abmarsch ins FESTzelt
20.00 Uhr Tanz- & Showabend im FESTzelt mit der „Play High Band“ aus Oldenburg und DJ „Lucky“

Sonntag, 12. Juli 2026
13.45 Uhr Aufmarsch der Vereine und der auswärtigen Schützen auf dem Marktplatz, anschl. FESTUMZUG durch die Straßen der Stadt zum Festplatz
18.30 Uhr „Das Große Clubfinale“ im FESTzelt – musikalische Begleitung durch DJ Stephan Bünting

Montag, 13. Juli 2026
5.30 Uhr Wecken durch Böllerschüsse
8.30 Uhr Antreten der Zylinderschützen, der Vereine und der auswärtigen Schützen auf dem Marktplatz Morgenappell der Bürgermeisterin
9.00 Uhr FESTUMZUG durch die Straßen der Stadt zum Festplatz
13.00 Uhr Mittagessen im FESTzelt
14.00 Uhr Königsproklamation im FESTzelt
19.00 Uhr Königsball im FESTzelt mit der Partyband „Starlights“

Dienstag, 14. Juli 2026
14.30 Uhr Kindernachmittag
Antreten der Schützencompagnie und der Kinder auf dem Marktplatz, Marsch zum Festplatz. Anschließend Kinderbelustigung im FESTzelt
23.00 Uhr Großes Brillant-Höhenfeuerwerk

Unser Schützenkönig Achim Postert freut sich auf Ihren Besuch.

Festplatz mit Großstadtbeschickung
• Festzelte & Biergärten
• 15 Fahr-/Laufgeschäfte
• Imbiss-Stände
• Berliner
• Musikkapellen
• 2 Discozelte (DJ‘s)
• Top-Live-Bands
• und vieles mehr!
Infos unter:
www.schuetzen-esens.de
schützenfest_esens
Schützenfest.Esens
Medienpartner:
Anzeiger für Harlingerland

Gemüse richtig ernten: So geht's!

NUTZGARTEN Die wichtigsten Tipps für Zeitpunkt, Technik und Frische

VON JANINE SCHULZE



Bei Wurzelgemüse wie Möhren kann man den richtigen Erntezeitpunkt daran erkennen, dass das Rübenende rundlich aus der Erde schaut. BILD: HELENA LOPES/PEXELS



Tomaten schmecken am besten, wenn sie bei voller Reife geerntet werden. BILD: ALEXANDER FOX/PIXABAY

IM NORDWESTEN – Wer einen Gemüsegarten pflegt, weiß: Der Erntezeitpunkt ist entscheidend und beeinflusst Geschmack, Frische und Gesundheitswert des Gemüses wesentlich. Neben Standort, Kulturdauer und Witterung müssen Gärtnerinnen und Gärtner die jeweilige Gemüsesorte berücksichtigen. Frühgemüse wie Radieschen, Kresse, Pflücksalate und Spinat sind bei optimalen Bedingungen schnell erntereif und können im Gewächshaus oder Tunnel bereits ab März geerntet werden. Hauptsaison im Freiland ist meist Juli und August, doch mit satzweisem Pflanzen und passenden Sorten kann auch im Herbst noch geerntet werden – von Lauch bis Grünkohl, mit Winterschutz sogar bis Dezember.

Woran erkennt man die Reife?

Je nach Gemüsesorte zeigt sich die Erntebereitschaft unterschiedlich. Tomaten beispielsweise sollten gleichmäßig sortentypisch gefärbt, druckfest und prall sein. Gurken schmecken am besten bei kräftig grüner Schale und optimaler Länge, während zu lange gereifte Früchte bitter werden können. Paprika entfalten ihr volles Aroma in der Vollreife, wenn sie je nach Sorte gelb, orange, rot oder violett gefärbt sind. Zucchini sollten frisch und glatt sein, meist zwischen 12 und 20 Zentimeter lang; große Exemplare werden schnell wässrig, enthalten viele Kerne und können Bitterstoffe bilden.

Wurzelgemüse wie Karotten, Kartoffeln oder Rote Bete gibt das Erntestadium meist durch die Sichtbarkeit der Knolle, das Welken der Blätter oder das freiliegende Schulterstück preis. Bei Sellerie und Pastinaken können aromatische Blätter schon früh geerntet werden, die Knolle reift jedoch deutlich später. Sogenanntes Spätgemüse wie Rosenkohl oder Winterlauch profitiert sogar von Nachtfrost und kann den ganzen Winter über frisch geerntet werden.

Das richtige Werkzeug macht's

Die Ernte ist nicht nur Handarbeit. Zum Abschneiden von Fruchtgemüse empfiehlt sich ein scharfes Gartenmesser oder eine Schere, denn so werden Schnittflächen glatt und das Risiko von Pilz- und Fäulnisbefall minimiert.

Viele Früchte wie Tomaten oder Zucchini können auch von Hand mit Fingerspitzengefühl gedreht oder abgezupft werden, doch verletzte Früchte sollten schnell verarbeitet werden.

Wurzelgemüse wird mit Spaten oder Grabgabel aus dem Boden gelockert; feuchter Boden erleichtert das Herausnehmen und beugt Ausbrechen vor.

Wann am besten ernten?

Die Tageszeit beeinflusst Frische, Vitamingehalt und sogar den Nitratanteil im Gemüse. Morgens ist das Gemüse besonders knackig, mit prall gefülltem Zellsaft – das ist in Gärtnereien Standard.

Für den Eigenverzehr empfiehlt sich aber die Ernte am späten Nachmittag oder abends, um einen niedrigeren Nitratgehalt zu erzielen. Das gilt besonders für Salate, Spinat, Rote Bete oder Rettich. Kräuter dagegen sollten am Vormittag geschnitten werden, um das volle Aroma zu bewahren, da sie in der Mittagshitze schnell ausdampfen.

Wer regelmäßig erntet, steigert den Ertrag, denn neue Fruchtbildung wird angeregt. Besonders bei Buschbohnen, Erbsen, Zucchini und vielen Blattgemüsearten ist eine gestaffelte Ernte über mehrere Wochen möglich. Pflücksalate beispielsweise können blattweise abgeerntet werden, Mangold und Spinat sollten möglichst früh geerntet werden, um die Erntezeit zu verlängern.

Richtig lagern – für lange Frische

Die korrekte Lagerung nach der Ernte ist unerlässlich. Salate und Blattgemüse halten sich im Kühlschrank, sollten innerhalb von 1-2 Tagen verarbeitet werden. Wurzelgemüse und Kohl lagert man kühl und dunkel, im Keller oder in Sand eingeschichtet. Tomaten mögen es lieber bei Raumtemperatur. Für längere Haltbarkeit eignen sich Gefrierfach, Einmachen oder Trocknen, je nach Gemüseart. Besonders wichtig: Immer ausreichend Luft und Feuchtigkeit entziehen, um Fäulnis zu vermeiden.

Essbare Pflanzenteile nutzen

Neben den geläufigen Früchten enthalten viele Pflanzen essbares Blattgrün oder aromatische Wurzeln. Das Grün von Kohlrabi oder Radieschen etwa ist vitaminreich und kann zu Suppen oder Smoothies verarbeitet werden.

Stellenmarkt

seela
Verkehrsfachschule Braunschweig
Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de

Fahrlehrer (m/w/d) werden überall gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Komplett förderbar durch öffentliche Träger! Unterkunft vorhanden.

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag"!
Wann: 29.08.2026
Beginn: 10:00 Uhr


LANDKREIS FRIESLAND

Wir suchen Sie als

Heilpädagogische Fachkraft, wie z. B. Heilerziehungspfleger (m/w/d)
für die Kita Schortens
– EG S 8b TVöD –

Pädagogische Fachkraft, wie z. B. Erzieher (m/w/d)
- für die Kita Schortens in Teilzeit
- für die Kita Oestringfelde in Vollzeit
- für die Krippe Roffhausen in Vollzeit
– EG S 8a TVöD –

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

Wir wachsen weiter – werden Sie Teil unseres Teams!

Unser Kosmetik-Onlineshop expandiert, und unser Team benötigt Verstärkung. Wir arbeiten jeden Tag mit Hingabe daran, unseren Kundinnen und Kunden erstklassigen Service und schnelle Lieferzeiten zu bieten – dafür suchen wir Mitarbeiter, die Freude an einem freundlichen Miteinander und einem modernen Arbeitsumfeld haben.

Wir suchen ab sofort:
- **Mitarbeiter*in** (m/w/d) für die Produktdatenpflege
  Voraussetzung sind EDV Kenntnisse
- **Reinigungskraft** (m/w/d) (Minijob, nachmittags)
  Sie sorgen dafür, dass unsere Arbeitsbereiche sauber, gepflegt und einladend bleiben. Ihr Einsatz trägt wesentlich zu einem angenehmen Arbeitsumfeld für das gesamte Team bei.

Warum wir?
Bei uns erwartet Sie ein familiäres, wertschätzendes Team, kurze Entscheidungswege und ein Arbeitsumfeld, in dem man sich wohlfühlt.
Neue Kolleginnen und Kollegen werden herzlich aufgenommen und sorgfältig eingearbeitet.

Kontakt & Bewerbung:
Sonjas Kosmetikstudio
Bremer Straße 2
26409 Wittmund
shop@sonjas-kosmetikstudio.de
SONJAS KOSMETIKSTUDIO
www.sonjas-kosmetikstudio.de

DER PARITÄTISCHE Niedersachsen
FAHRER GESUCHT (m/w/d)
TEILZEIT ODER MINIJOB | AB SOFORT
EINSATZORTE: JEVER & WILHELMSHAVEN
Für unseren Fahrdienst suchen wir zuverlässige Fahrer*innen zur Beförderung älterer, kranker und Menschen mit Beeinträchtigungen sowie Rollstuhlfahrer*innen.

Ihre Aufgaben:
- Sichere Beförderung unserer Fahrgäste
- Hilfestellung beim Ein- und Aussteigen
- Fahrzeugpflege
- Einsatz nach Dienstplan

Wir bieten:
- Vergütung nach BV
- Soziale Leistungen
- Angenehmes Betriebsklima

Jetzt bewerben!
E-Mail: bewerbung-kv-friesland@paritaetischer.de
Oder per Post an: Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V.
Mühlenstraße 20 • 26441 Jever

Sie suchen Verstärkung?
Interessiert? jobs@nwzmedien.de

Handwerkliche Arbeiten

DachsanierungsTeam
Dachdecker hat Termine frei!
Dachcheck inkl. Regenrinnenreinigung für nur **39,90 €**.
Reparaturen aller Art an Steil- und Flachdächern zur sofortiger Ausführung möglich.
Erreichbar unter ☎ 0152-04171936
info@dachsanierungsteam.de
www.dachsanierungsteam.de

Dies und Das

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

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

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

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

NiWo Dienstleistung
Hausmeister- und Gartenservice, Kleintransporte, Umzüge, Entrümpelungen, Wohnungsauflösungen.
☎ 04421/773455

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



NATUR MACHT KINDER SCHLAU.
Ihre Spende hilft!
040 970 78 69-0
www.DeutscheWildtierStiftung.de/Spenden
DEUTSCHE WILDTIER STIFTUNG

Dwayne Johnson kehrt als Halbgott Maui zurück

KINO Realverfilmung des Disney-Hits „Vaiana“ mit dem Jumanji-Darsteller startet am 9. Juli



Catherine Laga’aia als Vaiana: Die junge Australierin mit samoanischen Wurzeln übernimmt die Hauptrolle und bringt frischen Wind in die Realverfilmung des Disney-Hits. BILD: DISNEY

IM NORDWESTEN/ZA – So haben Kino-Fans Dwayne Johnson noch nie gesehen: Mit langer Mähne und mächtig viel Muskelkraft schlüpft der Jumanji-Darsteller erneut in die Rolle des Halbgottes Maui – diesmal nicht nur als Stimme, sondern ganz leibhaftig auf der Leinwand. Die Realverfilmung des Disney-Abenteuers „Vaiana“ bringt den Star ab dem 9. Juli auch in die Kinos der Nordwest-Region, u.a. ins UCI Kino Wilhelmshaven sowie ins Kino Aurich. Regie führt Thomas Kail, bekannt vom Musical-Hit „Hamilton“, der jetzt aber erstmals fürs Kino ins kalte Wasser springt. Neben Dwayne Johnson (selbst polynesischer Abstammung) als Maui und Catherine Laga’aia als Vaiana spielen John Tui („Young Rock“) den Vater, Frankie Adams („The Expanse“) die Mutter und Rena Owen, die sanfte Großmutter Tala.

Disney-Heldin Vaiana feiert Comeback

Erinnern Sie sich noch an 2016, als die polynesische Teenager-Häuptlings-Tochter Vaiana erstmals im Kino für Abenteuerlust und Fernweh sorgte? Damals begeisterte der Animationsfilm Jung und Alt, wurde zum echten Publikums-Hit – und eroberte die Herzen mit seiner farbenfrohen Südsee-Welt, mutigen Entdeckerin und den Ohrwurm-Garantie-Songs.

Jetzt, zehn Jahre später, startet Disney die Realverfilmung. An der Geschichte hat sich wenig geändert: Vaiana (gespielt von Catherine Laga’aia) lebt auf der Südseeinsel Motunui, wo niemand das Riff hinaus überqueren darf – sehr zum Frust der jungen Häuptlings-Tochter. Als ausgerechnet die Vorräte knapp werden, beschließt sie, ihr Volk zu retten und die geheimnisvolle Welt hinterm Horizont zu erkunden. Mit dabei: Großmutter Tala, die als gute Seele des Films Vaiana inspiriert, und – natürlich – Maui, der Halbgott mit dem Herz aus Gold und dem Hang zu kuriosen Abenteuern.

In den Trailern zeigt sich: Die Handlung orientiert sich stark am Original – Fans des Animationshits werden viele Szenen wiedererkennen. In Sachen Atmosphäre und Kulisse punktet der Film mit beeindruckenden Bildern des Pazifiks und opulenten Kostümen.

Zwischen Remake-Wahn und Nostalgie

Wie so oft bei Disneys Realverfilmungen gehen die Meinungen auseinander. Einige Fans finden: Das Remake kam zu früh – weniger als zehn Jahre nach dem ersten Film – und fragen, ob Disney nicht einfach zu schnell produziert hat. Andere stören sich am Look: „Das sieht manchmal animierter aus als das Original!“ Wieder andere freuen sich einfach, die polynesische Heldin und Maui endlich in „echten“ Kulissen zu erleben. Auf Bewertungsportalen wie IMDb und Letterboxd loben viele die Musik und die beeindruckenden Bilder; Kritik gibt’s vor allem für den fehlenden Mut zur Neuerzählung. Auf Twitter/X tauchen pointierte Kommentare auf wie „Disney, lass den Remake-Wahn!“ oder „Der Ozean sieht echt klasse aus, aber die Story bleibt stehen.“

Visuell stark, inhaltlich überflüssig?

Ob das Remake eines Films, dessen Original erst 2016 erschien, notwendig ist? Einige Kritiker bewerten die Realverfilmung als reinen, wenn auch visuell opulenter Strategiezug von Disney.

Wie immer gilt: Am besten selbst ins Kino gehen und sich ein eigenes Bild machen! Wer den Zeichentrickfilm von 2016 noch nicht kennt, bekommt ein mitreißendes Südsee-Abenteuer für die ganze Familie. Und Dwayne-Johnson-Fans dürften sowieso auf ihre Kosten kommen.

ANZEIGE

Gefesselt vom Schmerz?

Wie Finger- oder Handgelenksarthrose unsere Lebensqualität beeinträchtigt

Unsere Hände sind ein wertvolles Werkzeug. Doch wenn sich die Fesseln der Finger- und Handgelenksarthrose um diese Gelenke legen, können alltägliche Handlungen wie das Schließen einer Flasche, das Knöpfen einer Jacke oder geliebte Hobbys zu schmerzhaften Herausforderungen werden. Doch es gibt Hoffnung!



Mit Finger- oder Handgelenksarthrose können alltägliche Dinge wie das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Auswringen eines Putzlappens zu schmerzhaften Herausforderungen werden.

Die Finger sind unsere feinen Instrumente, mit denen wir greifen, tippen, schreiben und zupacken. Doch wenn im Alltag selbst das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Haare kämmen Schmerzen bereitet oder das Auswringen eines Putzlappens nicht mehr ohne Beschwerden geht, dann kann das Betroffene sehr stark einschränken. Arthrose in den Fingergelenken befällt in der Regel die beiden Endgelenke der Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Finger- und Handgelenksarthrose kann sich in Form von Schmerzen, Steifheit, Schwellungen und einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke äußern. Diese Symptome treten auf, wenn sich der schützende Knorpel allmählich abnutzt, sodass schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinanderreiben. Dies führt dann zu starken Schmerzen und Entzündungen.

Ein Lichtblick der Hoffnung: der Wirkstoff Viscum album

Trotz der emotionalen Belastung gibt es Hoffnung für Menschen, die unter Finger- und Handgelenksarthrose leiden. Denn: Forscher fanden heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der sich unabhängig davon in der komplementären Krebstherapie als erfolgreich erwiesen hat, auch bei Arthrose wirksam helfen kann! Dabei handelt es sich um einen Wirkstoff namens Viscum album, der aus der Weißbeerigen Mistel gewonnen wird. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.[1] Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.[2] Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen ist in Deutschland ein rezeptfreies Arzneimittel erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält (Rubaxx Arthro, Apotheke). Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)
www.rubaxx.de



RubaXX

[1]Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • [2]Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Fallen stoppen Motten, Fliegen und Co. frühzeitig

HAUSHALT Frühzeitige Erkennung schützt vor Schäden – Fallen und Duft-Sachets helfen im Haushalt

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Haushaltsschädlinge treten in vielen Formen auf. Fliegend oder kriechend, saisonal oder ganzjährig. Während im Frühjahr und Sommer vermehrt Ameisen, Fruchtfliegen, Stechmücken oder Wespen auftreten, tritt im Herbst pünktlich zum Schrankwechsel oft die Kleidermotte in Aktion. Ganzjährig sind Silberfischchen und Kakerlaken anzutreffen. Umso wichtiger ist es, frühzeitig einen Befall zu erkennen und gezielt gegenzusteuern.



Haushaltsschädlinge treten in vielen Formen auf. Umso wichtiger ist es, frühzeitig einen Befall zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. BILD: EVGENY ATAMANENKO/SHUTTERSTOCK.COM/NEXA LOTTE/AKZ-O

Praktische Lösung

Schädlinge machen sich meist nicht sofort bemerkbar. Häufig zeigen sich Anzeichen erst dann, wenn bereits Schäden vorhanden sind. Mit speziellen Fallen lässt sich frühzeitig überprüfen, ob ein Befall vorliegt und weitere Maßnahmen notwendig sind. So dienen Fallen mit einer Lockstoffmischung auf Pheromonbasis, wie etwa die Kleider & Textil Mottenfalle von Nexa Lotte, zum Einfangen männlicher Kleidermotten. Die Lebensmittel-Motten-Falle des Herstellers arbeitet nach dem gleichen Prinzip und hilft dabei, einen Befall in Vorratsräumen oder Küchenschränken einzudämmen. Die Methode der Befallserkennung lässt sich auch auf weitere Haushaltsschädlinge übertragen. So ermöglichen Silberfischchen-Fallen eine diskrete Bekämpfung in der Küche oder dem Bad. Fruchtfliegen-Fallen dienen dagegen zum Abfangen von Frucht-, Obst- und Essigfliegen, während Ameisen-Klebefallen zuverlässig Laufwege und die Befallstärke aufzeigen. Ergänzend zur sichtbaren Eindämmung von Schädlingen bietet ein Moskito-Stecker eine praktische Lösung, um Stechmücken gar nicht erst zur Plage werden zu lassen. Durch seine kontinuierliche Wirkung auf Basis von Zitroneneukalyptusöl trägt er dazu bei, die Insektenaktivität in Schlaf- und Wohnbereichen spürbar zu reduzieren. Mehr Informationen unter www.nexa-lotte.de.

Angenehmer Blütenduft

Vorbeugung ist der erste und wichtigste Schritt zu einem schädlingsfreien Zuhause. Besonders Textilien aus Naturfasern bieten Motten ideale Bedingungen. Mottenschutz-Sachets helfen, Kleidungsstücke aus Wolle, Seide, Kaschmir und anderen tierischen Materialien langfristig zu schützen und Motten fernzuhalten, bevor sie Schaden anrichten können. Die innovative Formulierung mit Geraniol entfaltet innerhalb weniger Stunden einen angenehmen Blüten-Duft, der nicht nur schützt, sondern auch für Frische in Kleiderschränken, Kommoden und Schubladen sorgt.

Nervigen Krabbler zwischen Sofa und Spinne

HAUS Sanfte Wege, ungebetene Gäste stressfrei aus Haus und Wohnung zu entfernen

IM NORDWESTEN/DJD – Die gemütliche Stimmung auf dem Sofa ist schlagartig dahin, wenn plötzlich eine Spinne über die Wand läuft. Auch wenn heimische Insekten für Menschen meist harmlos sind, fürchten sich viele doch vor den krabbelnden und summenden Mitbewohnern. Mehr als ein Drittel (37 Prozent) der Erwachsenen in Deutschland hat laut einer YouGov-Umfrage Angst vor Spinnen, die sogenannte Arachnophobie. Damit belegt sie bei den Tierängsten unangefochten den ersten Platz, weit vor der Angst vor Schlangen (Ophidiophobie) oder Haien (Selachophobie).

Schonend einfangen statt töten

In der Natur sind viele der kleinen Lebewesen von großem Nutzen, in der Wohnung möchte man sie dennoch meist nicht haben. Die chemische Keule muss dabei nicht gleich zum Einsatz kommen. Wer Spinnen und andere Insekten auf Distanz halten und sie nach draußen befördern möchte, kann auf technische Helfer zurückgreifen. Spezielle Insektenfänger wie Liv by Neher ermöglichen es, die Krabbler sicher aufzunehmen und lebend ins Freie zu transportieren, ohne ihnen dabei zu nahe zu kommen. Im Garten oder vor dem Haus können sie anschließend unversehrt in die Freiheit entlassen werden.



Keine Angst vor krabbelnden oder fliegenden Untermietern: Insekten lassen sich lebend einfangen und nach außen befördern. BILD: DJD/NEHER/CHRISTINE JOOS

Ungebetene Gäste fernhalten

Die Verwendung eines Insektenfängers bietet eine besonders tierfreundliche Lösung, da Wespen, Fliegen, Käfer oder Spinnen behutsam eingefangen werden können, ohne dass ihnen Schaden zugefügt wird. Mehr Informationen und Bezugsquellen finden sich etwa unter www.livbyneher.de. Nach Angaben des Anbieters wird pro verkauftem Produkt ein Quadratmeter Blühwiese über das Projekt Netzwerk Blühende Landschaft ermöglicht. Ergänzend können fest installierbare Insektenschutzlösungen für Fenster und Türen eine gute Lösung sein. Sie verhindern von vornherein das Eindringen der Tiere – damit der nächste Fernsehabend auf dem Sofa nicht erneut durch krabbelnde Störenfriede unterbrochen wird.

Nordwest SHOP

Unsere Teak-Neuheiten für Ihren Garten & Balkon.



Gartensessel Moin Teak
129,00 €



Gartensessel Herz Teak
129,00 €



Gartensessel Anker Teak
129,00 €



Gartenmöbelset Teak Bank + Tisch Ashford
1.179,00 € ~~1.287,00 €~~

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

Hier geht's zu weiteren Highlights!



Im Wilhelmshavener Rathaus könnte demnächst ein wichtiger Posten unbesetzt sein. BILD: LUKAS KLUS

Posten des Ersten Stadtrats ist bald vakant

VERWALTUNG Amtszeit von Schönfelder endet zum August – Posten könnte länger frei bleiben

VON LUKAS KLUS

In Wilhelmshaven wird bald ein wichtiger Posten frei: Die Amtszeit des Ersten Stadtrats endet in wenigen Wochen. Die Stelle könnte länger vakant bleiben – aber dafür gibt es durchaus gute Gründe.

WILHELMSHAVEN – Der Posten des Ersten Stadtrats in Wilhelmshaven ist ab August unbesetzt. Die Amtszeit des bisherigen Ersten Stadtrats Armin Schönfelder endet offiziell nach acht Jahren am 31. Juli. Aus gesundheitlichen Gründen hatte Schönfelder das Amt allerdings bereits seit April nicht mehr ausgeführt. Bisher ist noch keine Nachfolge bekannt. Der Erste Stadtrat ist in Niedersachsen der Stellvertreter des Bürgermeisters und leitet im Normalfall ein Dezernat der Verwaltung. Er wird durch den Oberbürgermeister vorgeschlagen und durch den Rat gewählt. Schönfelder ist in Wilhelmshaven Leiter des Dezernats II.

Posten bleibt eventuell vakant

Mögliche Kandidaten sind bisher nicht bekannt. Grundsätzlich wird der Rat in seiner nächsten Sitzung über die Personalie entscheiden. Allerdings ist es durchaus möglich, dass der Posten vorerst nicht neu besetzt wird. Eine Beschlussvorlage für die Ratssitzung sieht vor, dass die Stelle der Leitung des Dezernats II nicht ausgeschrieben werden soll. Hintergrund ist die bald endende Amtszeit des Oberbürgermeisters.

Am 13. September wird in der Jadestadt ein neuer Oberbürgermeister gewählt, der am 1. November sein Amt antritt. Der derzeitige Oberbürgermeister Carsten Feist scheidet also am 31. Oktober, nur zwei Monate nach dem Ersten Stadtrat, aus dem Amt. Dem neuen Oberbürgermeister soll laut Beschlussvorlage die Chance gegeben werden, sich einen Überblick über die Verwaltung zu schaffen, damit er dann „zeitnah nach Amtsantritt“ einen neuen Kandidaten für das Amt des Ersten Stadtrats vorschlagen kann. Bis dahin soll die Struktur beibehalten werden, die durch den krankheitsbedingten Ausfall von Armin Schönfelder ohnehin gegeben ist: Die anderen Dezernenten übernehmen demnach vertretungsweise die Aufgaben des Ersten Stadtrats und der Leitung des Dezernats II. Die Beschlussvorlage muss noch durch den Verwaltungsausschuss und den Rat abgesegnet werden. Sollte das geschehen, wird Wilhelmshaven voraussichtlich ab August auf unbestimmte Zeit keinen Ersten Stadtrat haben.

Das Amt des Ersten Stadtrats

Die Aufgaben des Ersten Stadtrats werden in Niedersachsen durch das Niedersächsische Kommunalverfassungsgesetz (NKomVG) bestimmt. Der erste Stadtrat vertritt demnach in Städten den Oberbürgermeister bei Abwesenheit in allen Verwaltungsangelegenheiten. Der Oberbürgermeister hat als Hauptverwaltungsbeamter das Vorschlagsrecht. Die Stelle muss grundsätzlich öffentlich ausgeschrieben werden, allerdings gibt es von dieser Regelung Ausnahmen. Grundsätzlich muss der Oberbürgermeister spätestens drei Monate nach Ablauf der Amtszeit des bisherigen Ersten Stadtrats einen neuen Kandidaten vorgeschlagen haben, andernfalls geht diese Aufgabe an den Rat.



Bisher hat Armin Schönfelder das Amt des Ersten Stadtrats ausgeübt. BILD: SCHÖNFELDER/ARCHIV



Ein Pool fürs Leben

RATGEBER Pflege und Haltbarkeit - das Material macht den Unterschied

IM NORDWESTEN/DJD – Wer einen Fertigpool plant, entscheidet nicht nur über Form und Größe, sondern vor allem über das Material. Denn ob ein Becken robust, pflegeleicht und auf Dauer wirtschaftlich ist, hängt wesentlich davon ab, ob es aus Polypropylen (PP), glasfaserverstärktem Kunststoff (GFK) oder aus Stahlwand mit Folie besteht. Die Unterschiede zeigen sich meist nicht auf den ersten Blick, sondern im Alltag.



Moderne Fertigpools lassen sich auf beinahe jeder Grundstücksgröße realisieren. BILD: DJD/POOL-SYSTEMS.DE



Wer einen Pool sucht, der nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern auch langlebig und pflegeleicht ist, sollte auf das beim Becken verwendete Material achten. BILD: DJD/POOL-SYSTEMS.DE

Pools aus PP

Polypropylen gilt als widerstandsfähiges und im modernen Poolbau etabliertes Material, das der Witterung sehr gut standhält. Bei guter Verarbeitung können solche Becken bis zu 50 Jahre halten. Es ist frostbeständig, verfügt über gute Wärme-Isolationseigenschaften und hat eine glatte Oberfläche, die Reinigung und Pflege erleichtert. Hinzu kommen Farbstabilität, UV-Beständigkeit und eine gleichmäßige Durchfärbung.

Darüber hinaus ist der Hartkunststoff geruchsneutral und kommt ohne Weichmacher aus. PP-Becken werden mit einer hohen Verbindungsfestigkeit verschweißt, was das Risiko von Rissen an den Nähten reduziert. Auf Herstellerseiten wie www.pool-systems.de kann man sich über Pools aus Polypropylen näher informieren.

Pools aus GFK

GFK-Becken sind oft günstiger in der Anschaffung und werden meist als fertige Elemente geliefert. Zu den bekannten Schwachstellen gehört die sogenannte Osmose. Dabei dringt Feuchtigkeit durch das Gelcoat, also die äußere Schutzschicht, in das Material ein – etwa durch Alterung, UV-Strahlung oder kleine Beschädigungen. Im Inneren der Poolwand kann sich diese Feuchtigkeit sammeln, erste Anzeichen sind oft Blasen oder Beulen an der Oberfläche. Nimmt das darunterliegende Laminat dauerhaft Feuchtigkeit auf, kann sich das bindende Harz zersetzen. Im schlimmsten Fall wird das Becken undicht und verliert Wasser. Wie hoch dieses Risiko ist, hängt aber auch von Materialqualität, Verarbeitung und Pflege ab.

Stahlwandbecken mit Folie

Auch Stahlwandbecken sind in der Anschaffung meist vergleichsweise günstig. Der entscheidende Nachteil liegt in der Folie: Sie ist ein Verschleißteil und muss etwa alle drei bis fünf Jahre ersetzt werden. Zudem kann sie ausbleichen, reißen oder Falten bilden, in denen sich leichter Schmutz, Biofilm und Algen absetzen. Das macht die Reinigung aufwendiger. Auch kühlt das Wasser häufig schneller aus, sodass eine zusätzliche Dämmung sinnvoll sein kann.

Worauf es am Ende ankommt

Welches Becken die passende Wahl ist, hängt nicht nur vom Material ab, sondern auch von Budget, Einbausituation, Pflegeaufwand und den Erwartungen an die Nutzungsdauer. Ein günstiger Einstieg kann sinnvoll sein. Wer jedoch langfristig plant, legt meist mehr Wert auf Verarbeitung, Langlebigkeit und Folgekosten.

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +



UNSER DIGITALES MAGAZIN

LEBEN IN WILHELMSHAVEN

AB SOFORT JEDEN MITTWOCH!

Zusätzlich für Sie dabei:



NWZonline + Digitales Magazin „Der Sonntag“

JETZT TESTEN:

4 WOCHEN KOSTENLOS

NWZonline.de/liw-probe

NWZ Online | NORD WEST ePaper

Sie beziehen bereits das Nordwest-ePaper?
Dann ist das digitale Magazin „Leben in Wilhelmshaven“ und NWZonline bereits in Ihrem Abo enthalten.

NORD WEST ePaper

LEBEN IN WILHELMSHAVEN

Mittwoch, 24. Juni 2026

GESUNDHEIT
Wilhelmshavenerin Ursula Cerull leidet am Restless Legs Syndrom. Warum die Krankheit oft spät erkannt wird – und was hilft?

SOPHIENSTIFT JEVER
Weil die stationäre Pflege schließt, müssen 29 Bewohner umziehen – für die demente Wera Bruns ist das sehr belastend.

CANNABIS-CLUB
In Wiesmoor wachsen die ersten Pflanzen für „Kelly's CSC" – schon im August könnte der Anbauverein die erste Ernte einfahren.

TÜFTLERGEIST
Ein Schuh, der sich selbst öffnet und schließt: Robin Dietrich will aus einer Filmidee ein alltagstaugliches Produkt machen.



Seit Jahren liegt der „Ehrenwortplatz" brach. BILD: LUKAS KLUS

Eigentümer von „Ehrenwortplatz" soll unter Druck gesetzt werden

BAU Ratsgruppe hat Pläne für die brach liegende Fläche in Wilhelmshaven

VON LUKAS KLUS

WILHELMSHAVEN – Die Fläche zwischen Rheinstraße, Virchowstraße und Ebertstraße in Wilhelmshaven – vielen Menschen vor Ort auch als „Ehrenwortplatz" bekannt – liegt nach wie vor brach. Die Pläne der Stadt, das Grundstück zurückzukaufen, sind vorerst gescheitert. Trotzdem könnte bald neuer Druck auf den Eigentümer ausgeübt werden.

> Nachdem so lange für die Bevölkerung sichtbar nichts passiert ist, wollen wir das Thema noch mal zur Sprache bringen.
>
> **Andreas Tönjes (Die Partei),** Sprecher der Ratsgruppe „Gemeinsam Bunt"

Neue Pläne für die Fläche

Im Rahmen der „grün-blauen Verbindungswege", durch die attraktivere Verbindungen zwischen Südstadt und Wilhelmshavener Innenstadt geschaffen werden sollen, soll auch der sogenannte „Ehrenwortplatz" zu einem attraktiven Teil der Route ausgebaut werden. Diesen Vorschlag hat zumindest die Ratsgruppe „Gemeinsam Bunt" in den jüngsten Ausschuss für Wirtschaft, Tourismus und Häfen eingebracht. Die Verwaltung soll demnach beauftragt werden, entsprechende Beschlussvorschläge und Bauplanungen auszuarbeiten. Auch wenn das Gelände derzeit nicht Eigentum der Stadt ist, soll die Verwaltung so eine Möglichkeit bekommen, etwas an dem Standort zu bewirken und ein Signal an den Eigentümer zu senden. „Nachdem so lange für die Bevölkerung sichtbar nichts passiert ist, wollen wir das Thema noch mal zur Sprache bringen", so Andreas Tönjes (Die Partei), Sprecher der Ratsgruppe „Gemeinsam Bunt".

Der sogenannte „Ehrenwortplatz" liegt seit Jahren brach. Daran wird sich in absehbarer Zeit nichts ändern. Aber zumindest gibt es jetzt Vorschläge, um Druck auf den Eigentümer auszuüben.

Der Vorschlag stieß im Ausschuss auf Zustimmung. SPD-Ratsherr Detlef Schön bezeichnete die brach liegende Fläche als „Schandfleck" und begrüßte die Idee, etwas zur Verbesserung der Lage beizutragen. Gegenwind gab es aus der CDU-Fraktion. Ratsfrau Anja Mandt bemängelte hier, dass der Vorschlag nur darauf abziele, den Eigentümer zum Handeln zu bringen. Am Ende wurde der Vorschlag durch den Ausschuss aber angenommen. Stimmt der Rat in seiner nächsten Sitzung zu, wird die Verwaltung demnächst wieder intensiver mit dem „Ehrenwortplatz" beschäftigen.

Kauf durch Stadt keine Option

Eigentlich sollte das Gelände bereits im April zwangsversteigert werden. Die Stadt hatte damals ihre Ambition publik gemacht, die Fläche zu erwerben. So weit ist es jedoch nie gekommen: Offenbar konnte der Eigentümer kurzfristig noch die Schulden begleichen, die Versteigerung wurde abgeblasen. Seitdem hat sich ein Kauf durch die Stadt wohl erübrigt: „Ein Kauf wird derzeit nicht verfolgt", heißt es seitens der Stadt auf Nachfrage. Zwischen Stadt und Eigentümer gebe es derzeit keinen Kontakt. Unsere Redaktion konnte den Eigentümer nicht für eine Stellungnahme erreichen.

Die Fläche zwischen Rheinstraße, Virchowstraße und Ebertstraße ist bereits seit mehreren Jahren Brachland. Das Grundstück ist durch die Hände mehrerer Investoren gegangen, die seinerzeit große Versprechungen für Bauprojekte gemacht hatten. Verwirklicht wurde davon nichts, stattdessen folgten Komplikationen und Insolvenzen. Wegen der gebrochenen Versprechen hatte die Fläche im Wilhelmshavener Volksmund den sarkastischen Namen bekommen, unter dem sie heute bekannt ist: „Ehrenwortplatz".

EDITORIAL

Svenja Gabriel-Jürgens
Redakteurin



Wiedersehen an der Jade

Beim Wochenende an der Jade war ich wahrscheinlich schon, bevor ich überhaupt richtig laufen konnte. Als ich älter wurde, zählten vor allem: Karussell, Pommes, Zuckerwatte – und möglichst lange wach bleiben. Später wurden daraus Verabredungen mit Freunden, ein Bummel am Bontekai, Tanzen zur Livemusik und dieses typische „Ach, dich habe ich ja ewig nicht gesehen".

Genau das mag ich bis heute daran. Vielleicht geht man wegen der Musik, der Schiffe oder der Kirmes hin – und bleibt dann doch wegen der Menschen. Man trifft sich, kommt ins Gespräch, schaut, was los ist und merkt dabei ganz nebenbei, dass Wilhelmshaven ziemlich schön und lebendig sein kann.

Wer jetzt wissen möchte, worauf man sich in diesem Jahr freuen kann: Das Programm zum Wochenende an der Jade finden Sie in dieser Ausgabe von „Leben in Wilhelmshaven". Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen – und schon einmal viel Spaß beim Bummeln, Feiern und Wiedersehen an der Jade.

@ Den Autor erreichen Sie unter **Gabriel-Juergens@infoautor.de**

Autorin fängt Seele der Nordsee in Gedichten ein

BUCHTIPP „Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ von Marion Döbert

IM NORDWESTEN/CMF – Mal braust sie, mal stürmt sie, mal liegt sie ganz ruhig da: Die wechselhafte Nordsee zeigt sich niemals gleich. Doch zu einem lädt sie immer ein: die Gedanken frei laufen zu lassen, über die Natur oder auch das eigene Leben zu sinnen und ihr alle Sorgen auszuschütten.

Marion Döbert hat diese Gedanken in ihrem Buch „Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ eingefangen. In atmosphärischer Sprache, zugleich glasklar und eindringlich, bringt sie mit ihren Gedichten das Wesen des Wattenmeeres und auch das, was es mit uns macht, zum Vorschein. Gepaart mit Illustrationen und Fotografien der Autorin, entsteht so eine Gefühlswelt, die das Erleben der Nordsee nachhallen lässt.

30 „Verschenk-Gedichte“

Ihren Ursprung haben die „Meeresgedichte“ als „Verschenk-Gedichte“ im „Vogelwärterhaus Langeoog“. Die Autorin ist seit 2021 dort regelmäßig ehrenamtlich im Einsatz für den Nationalpark Wattenmeer Niedersachsen tätig und bringt im „Vogelwärterhaus“ Besuchern die Tierwelt und den Naturschutz der Insel näher. Aus den vielen auch tiefgründigen Gesprächen, die sie dort führt, entstand die Idee zu den Gedichten, die Döbert, geschrieben auf kleine Papierrollen und umhüllt mit Fäden von Geisternetzen aus gefundener Fischereiausrüstung, an die Besucher verschenkte. Im Gedichtband sind nun 30 der schönsten „Verschenk-Gedichte“ mit Fotografien und Illustrationen der Autorin vereint.

Als Erinnerung an das große weite Meer, als Appell, die eigenen Träume nicht aus den Augen zu verlieren, aber auch als Impuls, über sich und die Welt zu schmunzeln, sind die Meeresgedichte nicht nur ein wunderbares Mitbringsel vom Nordseeurlaub, sondern auch ein kleiner Anker, sich voller Freude an die Natur des Wattenmeeres zu erinnern.



„Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ ist im Verlag ESE erschienen. BILD: ESE VERLAG

Über die Autorin:

Marion Döbert lebt und schreibt in Bielefeld und der Welt. Ein paar Monate des Jahres verbringt sie auf Langeoog und arbeitet dort ehrenamtlich für den Nationalpark Wattenmeer. Die Autorin ist international anerkannte Alphabetisierungsexpertin und hat den Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V. mitbegründet. 2003 wurde ihr das Bundesverdienstkreuz am Bande für ihre Verdienste in der Literalitätsförderung für Erwachsene verliehen. Marion Döbert ist bekannt für ihre glasklare, verständliche Sprache, die zum Lesen und Leben verführt.

„Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ (ISBN 978-3-941163-51-5) erschien im Mai 2026 im Verlag Enno Söker Esens (ESE), bekannt vor allem für Regionalliteratur aus Ostfriesland. Den 36 Seiten umfassenden Gedichtband gibt es für 11,95 Euro im Buchhandel sowie versandkostenfrei online über
➛@**www.soeker-druckshop.de**



Appell an Autofahrer

MOBILITÄT Sonne und Hitze erfordern mehr Aufmerksamkeit


Die Sonne brennt, der Asphalt flimmert: Bei Hitze sollten Autofahrer besonders achtsam sein. BILD: PEXELS/PHOTOGRAPH

IM NORDWESTEN/HAMM/PM – Wenn das Thermometer steigt, flimmert die Luft über dem aufgeheizten Asphalt, das kann zu optischen Täuschungen führen. Darüber hinaus führen hohe Temperaturen zu Konzentrationsschwierigkeiten und verringerten Reaktionszeiten. Darauf weist die Autobahn Westfalen hin und appelliert an alle Autofahrer, besonders aufmerksam in diesen Tagen unterwegs zu sein.

Neben und auf den Straßen arbeiten Straßenwärterinnen und Straßenwärter und Mitarbeitende der Baufirmen mit einem ohnehin hohen Sicherheitsrisiko, sie gilt es zu schützen und Rücksicht zu nehmen, gerade an diesen heißen Tagen. Der Tipp: Die Körpertemperatur sollte niedrig gehalten werden.

Das Auto kann, wenn es geparkt wird, mit reflektierenden Folien vor übermäßigem Aufheizen geschützt werden. Sonst kann beim Einsteigen die Temperatur schnell mal 60 Grad Celsius und mehr betragen. Dazu heizen sich das Armaturenbrett und das Lenkrad stark auf.

Darüber hinaus sollten Autofahrer immer eine gute Sonnenbrille greifbar haben, um die Blendwirkungen zu verringern. Und es gilt wie sonst auch: Trinken, trinken, trinken, um den Flüssigkeitsmangel zu verhindern, also am besten immer eine Flasche Wasser oder Schorle im Auto mitnehmen.

Nicht zuletzt gilt es mehr denn je, die Tempolimits in Baustellen und Abstandsgebote strikt einzuhalten und vorausschauend zu fahren. Arbeitende an der Autobahn tragen ihre auffällige orangefarbene Kleidung auch bei den hohen Temperaturen, um gut sichtbar zu sein.