

WIR SORGEN FÜR SAUBERE DÄCHER

DACHREINIGUNG
SauberStein
FAMILIENBETRIEB ZIELINSKY

Ihr Profi für
Dachreinigung & Dachbeschichtung



VORHER NACHHER

-25%

SOMMER-RABATT
Jetzt profitieren
Nur vom 11.7. bis zum 18.07.

Dachreinigung & Imprägnierung

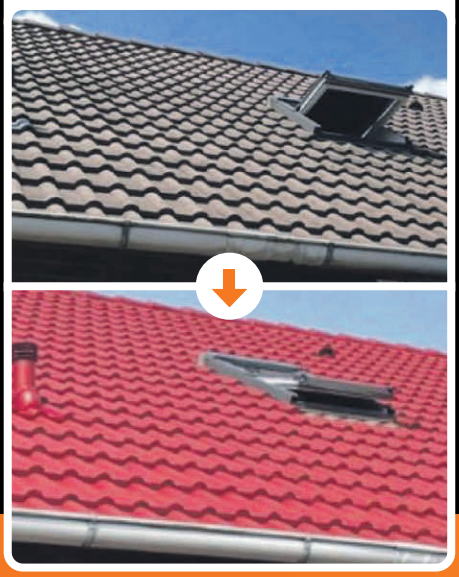
Schutz
vor Moos & Algen,
Feuchtigkeit & UV-Strahlung

Werterhaltung
Ihrer Immobilie

Kosten sparen
durch Pflege und Schutz



Dachbeschichtung



Hofreinigung & Versiegelung



04453 489 64 60

www.sauber-stein.com

Weitere Infos:
auf der Rückseite

Dachreinigung SauberStein
Lange Straße 21
26345 Bockhorn

Öffnungszeiten
Mo.–Fr.: 09:00–18:00 Uhr
Sa.: 10:00–15:00 Uhr



UNSER 3-SCHRITTE SYSTEM

für eine zuverlässig gründliche Dachreinigung:

1 Reinigen

Moos, Schmutz und Ablagerungen werden gründlich entfernt.

2 Versiegeln

Die Fläche wird geschützt, um Moos und Grünspan fernzuhalten.

3 Imprägnieren

Auf Wunsch für längere Haltbarkeit und gepflegte Optik.

Schnell • Preiswert • Kompetent

Unsere Leistungen:

- ✓ Dachreinigung
- ✓ Dachbeschichtung
- ✓ Schornstein-Abdichtung
- ✓ Fassadenreinigung
- ✓ Hofreinigung
- ✓ Terrassenreinigung
- ✓ Nano-Steinversiegelung

Jetzt profitieren:

SOMMER-RABATT

-25%

Nur vom 11.7. bis zum 18.07.

Deswegen kommen unsere Kunden zu Sauberstein:

- kostenlose Beratung im Umkreis von 100 km
- persönliche Beratung
- Familienbetrieb seit 1991
- unverbindliche Angebote
- schnell, preiswert und kompetent

Kontakt:

DACHREINIGUNG
SauberStein
FAMILIENBETRIEB ZIELINSKY

Fam. Zielinsky
Lange Straße 21
26345 Bockhorn

Tel.: 04453 489 64 60
Mobil: 0157 533 134 36

Öffnungszeiten
Mo.–Fr.: 09:00–18:00 Uhr
Sa.: 10:00–15:00 Uhr

www.sauber-stein.com

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Wilhelmshaven | Friesland-Nord | Wittmund

www.nordwest-sonntagsblatt.de
Tel. 0441 / 9988-82 50
11.07.2026 | 27. 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.



Der Fallschirmsport-Club Westerstede spendet in seiner Sprungwoche vom 01. bis 09. August 2026, unter dem Motto „Tandemspringen mit Herz“, 10 Euro pro Sprung an das Kinderhospiz helpful e.V. in Papenburg. BILD: ANDREAS UNTERBERG

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 11. Juli: 11:00 Uhr, Historische Führung „Heimat Jadebusen – Über Land und Leute“, Weltnaturerbeportal Dangast, Edo-Wiemken-Straße 61, 26316 Varel-Dangast. Geführter Rundgang zur Geschichte Dangasts und des Jadebusens. Weitere Informationen: Anmeldung empfohlen, Teilnahme gegen Gebühr.

Sonntag, 12. Juli: 11:30 Uhr, Öffentliche Führung im Franz-Radziwill-Haus, Franz-Radziwill-Haus, Sielstraße 3, 26316 Varel-Dangast. Führung durch das ehemalige Wohn- und Atelierhaus des Malers Franz Radziwill mit Einblicken in Leben und Werk. Weitere Informationen: Museumseintritt zuzüglich Führungsgebühr.

Mittwoch, 15. Juli: 14:00 Uhr, Hafenbustour über den JadeWeserPort, JadeWeserPort-InfoCenter, Zum JadeWeserPort 1, 26388 Wilhelmshaven. Geführte Bustour durch Deutschlands einzigen Container-Tiefwasserhafen mit Informationen zu Logistik und Hafenbetrieb. Weitere Informationen: Anmeldung erforderlich; Teilnahme gegen Gebühr.

Samstag, 18. Juli: 14:00 Uhr, Kutschfahrt durch die friesische Landschaft, Hof Grünenkamp, Westersteder Straße 71 A, 26316 Varel-Grünenkamp. Rundfahrt mit der Kutsche durch die typische friesische Marschlandschaft. Weitere Informationen: Anmeldung erforderlich; Teilnahme gegen Gebühr.

OSTFRIESLAND

Samstag, 11. Juli: 19:00 Uhr, Live Musik im Pick Up Beachclub, Pick Up Beachclub, Timmeler Campingplatz, Am Reitsportzentrum 1, 26629 Großefehn-Timmel. Weitere Informationen: Live-Musik unter freiem Himmel in entspannter Beachclub-Atmosphäre. Der Eintritt ist in der Regel frei.

Sonntag, 12. Juli: 11:00 Uhr, Tage des offenen Gartens, verschiedene Privatgärten in Ostfriesland (unter anderem in den Landkreisen Aurich, Leer und Wittmund). Weitere Informationen: Zahlreiche private Gartenbesitzer öffnen ihre Gärten für Besucher. Die teilnehmenden Gärten und Adressen sind der Veranstaltungsübersicht zu entnehmen. Teilweise wird ein kleiner Kostenbeitrag erhoben.

Sonntag, 12. Juli, ab 9 Uhr, in den Gemeinden Brookmerland, Großheide und Südbrookmerland: „Up Rad van Möhlen to Möhlen“, Gemeinschaftsaktion der Mühlenvereine für die etwa 38 km lange Strecke; Startgebühr drei Euro, dafür Flyer mit Streckenverlauf und Stempelkarte. Restauration an den Mühlen

Dienstag, 14. Juli: 19:00 Uhr, Live am Deich, Hauptstrand Dornumersiel, Oll Deep 7, 26553 Dornum-Dornumersiel. Weitere Informationen: Open-Air-Konzert direkt am Deich mit wechselnden Künstlern. Der Eintritt ist frei.

Donnerstag, 16. Juli: 19:00 Uhr, Live Musik im Pick Up Beachclub, Pick Up Beachclub, Timmeler Campingplatz, Am Reitsportzentrum 1, 26629 Großefehn-Timmel. Weitere Informationen: Sommerliche Konzertreihe mit wechselnden Bands und Künstlern in lockerer Beachclub-Atmosphäre. Der Eintritt ist in der Regel frei.

OLDENBURG

Samstag, 11. Juli: 11:00 Uhr, Stadtspaziergang – der Klassiker, Treffpunkt: Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH. Der geführte Rundgang führt zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Oldenburger Innenstadt und dauert etwa 90 Minuten. Eintritt: ab 10 Euro. Das Ticket berechtigt außerdem zu einem einmaligen ermäßigten Eintritt in eines der Stadt- oder Landesmuseen Oldenburgs.

Sonntag, 12. Juli: 11:00 Uhr, OFF – Poems of Unrest, Haus für Medienkunst Oldenburg. Internationale Gruppenausstellung mit Arbeiten aus der fünften Ausgabe der OFF-Biennale Budapest. Die Ausstellung beschäftigt sich mit gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen aus künstlerischer Perspektive.

Mittwoch, 15. Juli: 17:00 Uhr, Stadtspaziergang – der Klassiker, Treffpunkt: Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH. Geführter Rundgang durch die historische Innenstadt mit Informationen zur Stadtgeschichte, Architektur und den wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Eintritt: ab 10 Euro.

Samstag, 18. Juli: 14:00 Uhr, Stadtspaziergang – der Klassiker, Treffpunkt: Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH. Öffentliche Stadtführung durch die Oldenburger Innenstadt. Eintritt: ab 10 Euro; inklusive ermäßigtem Museumseintritt gemäß Ticketbedingungen.

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

Weil es um Ihre Immobilie geht!

Rufen Sie mich an!
Julia Leithold
TT IMMOBILIEN Tammen und Tietken
04421 500 566
ivd DIE IMMOBILIEN UNTERNEHMER. Immobilienverband Deutschland · Finanzierungspartner DR. KLEIN
Gökerstr. 125 A · 26384 Wilhelmshaven
info@tt-whv.de · www.tt-whv.de

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











Sommerauszeit in den Allgäuer Alpen

REISE Ob Solo, als Paar, mit der Familie oder mit Freunden – Oberstdorf bietet den passenden Rahmen

OBERSTDORF/PR – Familien entdecken die Berge spielerisch, Paare genießen Auszeiten mit Panorama, Freundesgruppen meistern gemeinsame Herausforderungen und Alleinreisende finden Raum für Bewegung, Ruhe und neue Perspektiven. Kaum ein Urlaub gleicht dem anderen und Oberstdorf bietet den passenden Rahmen für ganz unterschiedliche Reisewünsche.

Die Kombination aus alpiner Natur, vielfältigen Freizeitmöglichkeiten und modernen Erholungsangeboten macht den Ort in den Allgäuer Alpen zu einem vielseitigen Reiseziel für unterschiedliche Reiseanlässe und -zielgruppen.



Rund um Oberstdorf können die Besucher den Weitblick auf die Allgäuer Alpen genießen.
BILD: TOURISMUS OBERSTDORF / EREN KARAMAN

Für Familien: Abenteuer zwischen Schatzsuche und Sommerrodelbahn

Familien erwartet in Oberstdorf eine Mischung aus Bewegung, Naturerlebnissen und kleinen Abenteuern. Bei der digitalen Schnitzeljagd „Nordi und der verschollene Schatz von Oberstdorf“ beispielsweise begeben sich Familien gemeinsam auf Spurensuche durch den Ort und lösen Rätsel rund um eine sagenumwobene Schatzkarte. Für noch mehr Action sorgen der Hochseilgarten Kletterwald Söllereck oder der Allgäu-Coaster am Söllereck. Die Allwetter-Rodelbahn bietet Fahrspaß bei nahezu jeder Witterung und zählt zu den wenigen Anlagen der Region, die sogar einen Winterbetrieb ermöglichen. Dazwischen warten leichte Wanderwege und zahlreiche Plätze zum Spielen und Entdecken. Dank der Bergbahnen gelangen auch kleinere Kinder oder Familien mit Kinderwagen unkompliziert in höhere Lagen und dürfen sich dort auf kinderwagentaugliche Wanderwege freuen – unter anderem am Nebelhorn und dem Söllereck.

Mit Freunden: Gemeinsam neue Herausforderungen meistern

Wer mit Freunden unterwegs ist, findet hier jede Menge Möglichkeiten, gemeinsam Neues auszuprobieren. Neben Wandern auf drei Höhenlagen lassen sich die Täler rund um Oberstdorf auch unkompliziert auf zwei Rädern erkunden – mit dem eigenen Bike oder einem Leihrad von einer der zahlreichen Fahrrad- und E-Bike-Verleihstationen. Ob durch das Oytal, das Stillach- oder Trettachtal, die Strecken verbinden Bewegung mit beeindruckenden Ausblicken auf die Allgäuer Bergwelt.

Im Nordic Zentrum können Besucher beim Laser-Biathlonkurs selbst in die Rolle eines Biathleten schlüpfen und auch im Sommer ihre Treffsicherheit testen. Für freundschaftlichen Wettkampf sorgt außerdem der Adventuregolfplatz am Mühlacker nahe der Nebelhornbahn. Auf 18 abwechslungsreichen Themenbahnen verbindet Adventuregolf die Präzision des klassischen Golfs mit dem unkomplizierten Spaß einer Minigolfpartie. Zwischen den Runden laden ein kleiner Biergarten und der Blick auf die umliegende Bergwelt zum Verweilen ein.

Für Paare: Genussmomente mit Bergblick

In Oberstdorf finden Paare die passende Kulisse für gemeinsame Momente: eine Sundowner-Kutschfahrt, eine Wanderung in das idyllische Trettachtal oder ein entspannter Nachmittag in der neuen Therme Oberstdorf. Infinity-Pool, Panoramasaunen, großzügige Ruheräume und entspannende Anwendungen verbinden Wellness mit Blick auf die Berge und machen Erholung zum festen Bestandteil des Urlaubs.

Auch kulinarisch hat die Region viel zu bieten. Das Angebot reicht von urigen Sennalpen wie der Alpe Schlappold, der höchstgelegenen Bergkäserei Deutschlands, bis zu ausgezeichneten Gourmetrestaurants.

Solo unterwegs: Den eigenen Rhythmus finden

Allein zu reisen bedeutet oft, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Oberstdorf bietet dafür die passende Umgebung. Das weitläufige Wegenetz führt durch Täler, entlang von Bergbächen und hinauf in alpine Höhen. Neben klassischen Wanderungen laden auch besondere Angebote dazu ein, die Natur intensiver wahrzunehmen. So steht bei dem Erlebnis „Luft(er)leben – Atme Dich frei“ an ausgewählten Terminen die bewusste Erfahrung der Bergwelt im Mittelpunkt, während die „Kräuterwanderung zur Katharinenruhe“ Bewegung mit Wissen über heimische Pflanzen vereint und zugleich eindrucksvolle Ausblicke auf Oberstdorf und das Nebelhorn eröffnet. So entstehen Momente, in denen nicht das Ankommen zählt, sondern das bewusste Unterwegssein.

Weitere Informationen unter: www.oberstdorf.de/sommer/

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht





Dr. rer. nat.
Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66):
In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kopek:
Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens nachlässt – im Volksmund „Altersherz“ genannt. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die angesprochenen Probleme treten auf.

Was tun für ein leistungsstarkes Herz?
Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.
Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.[1] In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht.[2] Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt.

Tipp für die Herzgesundheit
Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz genau mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 (100 mg Ubichinon) sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

[1]Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995: 195–204. [2]Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641–9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht.

Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

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

Zuwachs für die Kneipenszene

GASTRONOMIE An der Rheinstraße hat die neue Kneipe „Fiete“ eröffnet

VON LUKAS KLUS


Marcel Viete und Nilo Berberoglu betreiben nun das „Fiete“ in Wilhelmshaven. BILD: LUKAS KLUS

WILHELMSHAVEN – Wo lange Zeit die Türen verschlossen blieben, wird jetzt wieder angestoßen: An der Rheinstraße in Wilhelmshaven hat mit dem „Fiete Bistro & Bar“ ein neuer Ausgehort eröffnet. Der Standort dürfte vielen Wilhelmshavenern noch bekannt sein: Hier fand sich einst die Kneipe „Bock's“. Nach einer längerem Leerstand soll nun wieder Leben an der Ecke zwischen Rheinstraße und Kurzer Straße einkehren – mit neuem Namen und neuen Betreibern. Anfang Juni wurde hier der Betrieb aufgenommen.

Traum von der Cocktailbar

Hinter dem „Fiete“ (mit F) stecken Marcel Viete (mit V) und Nilo Berberoglu. Das Paar ist erst vor wenigen Monaten von Bayern nach Wilhelmshaven gezogen – was sich bemerkbar macht, wenn man statt mit einem „Moin“ mit einem „Servus“ begrüßt wird. Ganz ortsfremd sind sie allerdings nicht: Marcel Viete ist geborener Wilhelmshavener. Seine Familie war bereits in der Wilhelmshavener Gastronomie aktiv, bevor sie nach Bayern zog, wo Marcel die vergangenen 40 Jahre seines Lebens verbracht hat. Durch die Familie wurde Marcel Viete die Kneipenkultur quasi in die Wiege gelegt, wie er erzählt: „Schon als kleiner Bub hab ich da geholfen.“ Und losgelassen hat es ihn nie: „Es war schon lange mein Traum, eine Cocktailbar zu betreiben.“ Diesen Traum hat er sich nun in Wilhelmshaven erfüllt.

Es waren familiäre Gründe, die Marcel Viete zurück nach Wilhelmshaven geführt haben. Für Nilo Berberoglu stand außer Frage, den neuen Partner in die alte Heimat zu begleiten. Der Umzug von Bayern nach Norddeutschland war für die beiden durchaus mit einem kleinen Kulturschock verbunden – gerade für Nilo, die in Oberbayern aufgewachsen ist und bisher immer in Süddeutschland gelebt hat. „Ich vermisse die Berge“, sagt sie – die sind im flachen Niedersachsen schließlich Mangelware. Und auch der kurze Weg in die malerischen Landschaften von Österreich oder Italien fällt jetzt weg. Aber dafür haben die beiden nun das Meer vor der Haustür – und den erfüllten Traum von der eigenen Cocktailbar.

Neben Cocktails und anderen Getränken gibt es im „Fiete“ aber auch ein Essensangebot. Sie sind noch dabei, die Speisekarte auszuarbeiten, sagen die Betreiber. Der Schwerpunkt soll aber in jedem Fall bald auf Pizza und Flammkuchen liegen.

Die ersten Tage seien bereits gut gelaufen. „Wir haben bisher keine Werbung gemacht“, sagt Nilo Berberoglu. Trotzdem hätten bereits viele Menschen ihren Weg in die Kneipe gefunden. Gerade aus der Nachbarschaft seien einige Gäste gekommen – die sich erfreut zeigten, dass wieder Leben in die Gegend einkehrt.

Standort für Dart

Was außerdem zum Inventar des „Fiete“ gehört: mehrere Dartscheiben. Das ist ein Bereich, den Marcel Viete und Nilo Berberoglu noch größer ausbauen wollen. „Dart macht Spaß und bringt Freude“, sagt Nilo Berberoglu. Und im Gegensatz zu Geldspielautomaten sei es mehr harmloser Spaß ohne Suchtgefahr. Deshalb wollen die beiden Betreiber das „Fiete“ zu einem Standort der Wilhelmshavener Dart-Kultur machen. Die beiden sind derzeit auf der Suche nach Dartmannschaften, die sich vorstellen könnten, häufiger im „Fiete“ zu spielen.

Blaubeeren
3,80 €/Kilo
zum Selberpflücken u. Frischverkauf
Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 08.30 – 19.00 Uhr
Sa.: 08.30 – 18.00 Uhr
Schulstraße 108
26639 Wiesmoor
Tel.: 0 49 44 / 92 09 88
www.heidelbeeren-witteveen.de

Stadt warnt vor Munitionsfunden

VORSICHT Eltern sollten Kinder auf die Gefahren aufmerksam machen

VON ANUSCHKA KRAMER


Immer wieder werden in Deutschland Blindgänger gefunden wie diese 250-Kilo-Bomben. (Symbolbild) BILD: DPA

WILHELMSHAVEN – Im Bundesgebiet kommt es immer wieder zu Unfällen beim Experimentieren mit Fundmunition durch Kinder und Jugendliche, warnt die Stadt Wilhelmshaven und weist deshalb auf die Gefährlichkeit dieser Gegenstände hin. „Besondere Gefahr droht bei scharfen Blindgängern, also bei Geschossen, die nicht detoniert sind. Beim Auffinden eines Blindgängers kann niemand ersehen, warum das Geschoss nicht detoniert ist. Aber auch eine nicht abgeschossene Patrone oder Granate kann schon bei leichtem Anstoß detonieren“, teilte die Pressestelle der Stadt mit.

Die Stadt Wilhelmshaven bittet deshalb eindringlich, sofort die Polizei oder den Fachbereich Bürgerangelegenheiten/Öffentliche Sicherheit und Ordnung zu informieren, wenn entsprechende Munition gefunden wird. Auf gar keinen Fall soll der Finder die Munition selbst beseitigen beziehungsweise damit experimentieren. Eltern werden gebeten, ihre Kinder eindringlich auf die Gefährlichkeit derartiger Gegenstände hinzuweisen. Weiter hieß es auf Nachfrage, dass diese Meldung „präventiv regelmäßig vor den Sommerferien“ herausgegeben werde.

Laut der Wissenschaftlichen Dienste des Deutschen Bundestages, die 2022 eine Aufarbeitung der Kampfmittelaltlasten in Deutschland veröffentlicht haben, werden bundesweit zwischen 100.000 und 300.000 Tonnen Kampfmittelaltlasten, sogenannte „Blindgänger“, auf dem Festland vermutet. Die Ermittlung von genauen und belastbaren Zahlen ist allerdings nicht möglich. Die Blindgänger stammen aus dem Zweiten Weltkrieg. Vom 1. September 1939 bis zum 8. Mai 1945 wurden von den Alliierten etwa 2,8 Millionen Tonnen Bomben abgeworfen, wobei die US Air Force etwa 1,5 und die Royal Air Force etwa 1,3 Millionen Tonnen abwarfen. Ungefähr die Hälfte dieser Bomben, 1,4 Millionen Tonnen, fiel auf Deutschland, doch nicht alle detonierten.

Pro Jahr müssen in Deutschland rund 5.000 Blindgänger entschärft werden. Auch in Wilhelmshaven war das 2022 der Fall: Bei Bauarbeiten auf dem Kavernen-Gelände der NWKG an der Ostfriesenstraße wurde eine zehn Zentner schwere US-Fliegerbombe gefunden.

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

Besonderes vom Wasser aus betrachten

TOURISMUS Dreistündige Schifffahrt mit Musik und Tierbeobachtung


Besonderes Erlebnis: Teilnehmer der „Vollmondfahrt“ können sich das Naturereignis an Bord der MS Harle Kurier anschauen. BILD: WATTENMEER BESUCHERZENTRUM

WILHELMSHAVEN/LR – Die romantische Vollmondfahrt im Jadebusen ist ein ganz besonderes Erlebnis, heißt es auf der Seite des Wattenmeer Besucherzentrums. Sie dauere circa drei Stunden und werde von dessen zertifizierten Mitarbeitern begleitet. Gestartet werde jeweils abends in den Sonnenuntergang. Bei gutem Wetter können die Teilnehmer den Aufgang des Vollmondes erleben. Zudem ist für musikalische Unterhaltung gesorgt.

Die dreistündige Fahrt gehe zunächst zu den Seehundbänken nordöstlich des Vareler Watts. Hier sei bei Ebbe die wichtigste Ruhebank der im Jadebusen lebenden Seehunde. Während der Fahrt werde dort ein Schleppnetz zu Wasser gelassen und die Teilnehmer bekämen einen Einblick in die Vielfalt des Lebens im Wattenmeer.

Je nach Ausbeute könnten Fische, Seesterne, Krebse, Muscheln und andere Meeresbewohner bestaunt werden. Schöne Fotomotive würden laut Veranstalter zudem der Leuchtturm von Arngast und die Skyline vom Südstrand Wilhelmshavens bieten. Anschließend verlässt die Harle Kurier den Jadebusen und fährt nach Norden bis zum Jade Weser Port, dem einzigen Tiefwasserhafen Deutschlands. Dort können die Hafenanlagen aus direkter Nähe im abendlichen Himmel beobachtet werden.

Eine Buchung im Online-Ticketshop der Reederei Warrings ist bis max. 30 Minuten vor der Abfahrt möglich. Der Preis beträgt 42 Euro für Erwachsen und 26 Euro für Kinder (4 bis 17 Jahre).

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

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

Eine volle Ladung Erholung

MOBILITÄT Tipps zur Reiseplanung: Mit dem E-Auto entspannt am Urlaubsziel ankommen

IM NORDWESTEN/DJD – Elektromobilität gewinnt in Deutschland weiter an Zuspruch: Allein im Mai 2026 war bereits jedes vierte neu zugelassene Auto vollelektrisch. Für viele steht damit die erste längere Urlaubsreise mit dem Stromer an. Mit ein paar einfachen Tipps verläuft die Fahrt mit dem Elektroauto sorgenfrei, klimafreundlich und komfortabel.



Entspannt und komfortabel mit dem E-Auto das Reiseziel erreichen: Eine kluge Lade- und Routenplanung macht es möglich. BILD: DJD/E.ON

Ladeplanung leicht gemacht

Entscheidenden Anteil am entspannten Reisen hat eine vorausschauende Ladeplanung. Diese beginnt bereits zu Hause: Wer mit einem vollen Akku startet, kommt schon einmal richtig weit. Unterwegs ändert sich die Taktik. „Bei Ladestopps zwischendurch lade ich nur noch bis 80 Prozent, denn ab dieser Marke wird der Ladevorgang spürbar langsamer“, erklärt Christoph Ebert, Geschäftsführer von E.ON Drive. Wer bei 80 Prozent weiterfährt, reist unterm Strich schneller und blockiert keine Säulen für folgende Urlauber. Ein modernes E-Fahrzeug erreicht auch so problemlos mehrere hundert Kilometer Reichweite. Praktisch auf der Langstrecke sind Schnellladestationen. Hier fließt Gleichstrom (DC) in die Batterie, was Leistungen von 100 Kilowatt und mehr ermöglicht. Innerhalb von etwa 20 Minuten ziehen heutige E-Autos genug Energie für die nächste Etappe - das lässt sich bequem mit einer Kaffeepause verbinden.

Frische Energie für unterwegs

Die Routenplanung inklusive Ladestopps ist heute denkbar einfach, denn diese Aufgabe wird weitgehend von der Technik übernommen. Das Navigationssystem des Autos kennt die Restreichweite und plant das nächste Laden automatisch ein. „Bei vielen Fahrzeugen wird der Akku optimal auf den nächsten anstehenden Schnellladevorgang vorbereitet, indem er entsprechend temperiert wird“, so Ebert. Wer eine App nutzt, die verschiedene Ladenetze bündelt, kann europaweit komfortabel laden und benötigt keine Vielzahl an Zugangssystemen. Ebert empfiehlt E-Autofahrern dazu: „Ein Beispiel ist die E.ON Drive App mit Zugang zu rund 850.000 Ladepunkten in Europa und hoher Netzabdeckung in Deutschland“. Unter www.eon.de etwa finden sich mehr Details.

Für lange Etappen mit effizienten Ladestopps ist die richtige Fahrweise ebenso entscheidend. Tipp: Ein vorausschauendes Fahren und der Verzicht auf Höchstgeschwindigkeiten erhöhen die Reichweite deutlich. Von Vorteil ist das sogenannte Vorklimatisieren: „Schon während das Auto an der Ladestation zu Hause oder unterwegs lädt, lässt sich eine bestimmte Innenraumtemperatur einstellen. So steigt man in ein angenehm kühles Auto und muss nicht erst während der Fahrt den Innenraum kühlen – das schont die Reichweite zusätzlich“, empfiehlt Ebert. Wer einige grundlegende Tipps beachtet, kann seine Urlaubsfahrt mit dem E-Auto entspannt und klimafreundlich angehen.

Eisen-Mythen entlarvt: Was wirklich stimmt

GESUNDHEIT Ob im Spinat, bei Müdigkeit oder für Frauen – Das sollten Sie wissen zum Thema Eisen

IM NORDWESTEN/AKZ-O – In Spinat steckt bei Weitem nicht so viel Eisen, wie früher behauptet wurde – das hat sich mittlerweile rumgesprochen. Doch rund um das wichtige Spurenelement sind noch weitere Mythen im Umlauf. Wir haben vier davon mal näher unter die Lupe genommen.

Mythos 1: Nur Frauen haben Eisenmangel. Nein, das stimmt so nicht. Zwar ist es richtig, dass Frauen häufiger von Eisenmangel betroffen sind, unter anderem da sie mit der Periode jeden Monat Blut verlieren. Doch es gibt auch weitere Gruppen, bei denen das Risiko für eine Unterversorgung erhöht ist. Zu ihnen zählen Sportler, Kinder oder Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen haben häufig Schwierigkeiten, ausreichend Eisen aus der Nahrung aufzunehmen.


Eisen spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel. BILD: KI-GENERIERT/AKZ-O

Mythos 2: Der Körper braucht Eisen nur zur Blutbildung. Ja, er benötigt das Spurenelement für die Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin, den Blutfarbstoff. Doch Eisen ist noch an vielen weiteren Prozessen beteiligt. So spielt es beispielsweise eine Rolle im Energie- und Hormonstoffwechsel. Ebenso sind Immunsystem und Kognition auf eine ausreichende Versorgung angewiesen.

Wie ist das mit der Verdauung?

Mythos 3: Eisenpräparate sind schlecht verdaulich. Einige Eisenpräparate können tatsächlich die empfindliche Darmflora schädigen und zu Magen-Darm-Beschwerden führen. Es kommt allerdings darauf an, welche Eisenverbindung darin enthalten ist. Sogenanntes endosomales Eisen zeichnet sich dadurch aus, dass es dank seiner speziellen Formulierung keine Magen-Darm-Beschwerden verursacht (z. B. Greenmindset Eisen, mehr Infos unter www.endo-eisen.de). Zudem bindet es sich im Darm nicht an andere Bestandteile in der Nahrung, sodass es auch zeitgleich zu Mahlzeiten und mit allen Speisen und Getränken eingenommen werden kann.

Mythos 4: Eisenmangel zeigt sich immer durch Müdigkeit. Nein – da Eisen im Körper viele Funktionen erfüllt, können sich bei einer Unterversorgung auch andere Beschwerden zeigen. Zu ihnen zählen Schwindel, Kurzatmigkeit oder Haarausfall, ebenso können häufige Erkältungen und Vergesslichkeit auf einen Mangel hindeuten. Wenn Sie diese Symptome bei sich bemerken, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen: Eine Blutuntersuchung zeigt, wie es um Ihre Eisenversorgung bestellt ist.

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



Von Gletschern, Kreisen und sieben Zentimetern

REISE Fünf spannende Fakten zur Berninalinie, einer besonderen Schweizer Bahnstrecke

CHUR/PR – Gletscher, Bergseen, Viadukte und italienische Piazza: Die Berninalinie der Rhätischen Bahn gehört zu den bekanntesten Bahnstrecken der Schweiz. Seit über einem Jahrhundert zieht die Berninabahn Fahrgäste aus aller Welt in ihren Bann. Sie führt durch die wunderschöne Schweizer Natur und verbindet auf einzigartige Weise die Orte St. Moritz und Tirano. Ihre weltweite Einzigartigkeit macht sie zu einem besonderen Teil des UNESCO Welterbes Rhätische Bahn: Die Berninabahn ist die höchstgelegene Alpentransversale und eine der steilsten Adhäsionsbahnen der Welt. Fünf Fakten zeigen, warum die Strecke technisch, geografisch und touristisch außergewöhnlich ist.



Auf der Fahrt von St. Moritz nach Tirano passiert die Berninalinie mehrere Seen, wie hier den Lago Bianco. BILD: RHÄTISCHE BAHN



Für die Station Alp Grüm ist die Bahn die Verbindung, die den Ort überhaupt zugänglich macht. BILD: RHÄTISCHE BAHN

1. Sieben Zentimeter pro Meter: Wie die Berninalinie Höhe gewinnt

Auf der Berninalinie erreicht die Steigung bis zu 70 Promille. Anschaulicher gesagt: Auf einem Meter Gleis gewinnt der Zug bis zu sieben Zentimeter Höhe. Was nach wenig klingt, wird im Hochgebirge zum Prinzip der ganzen Strecke: Vom Start in St. Moritz bis zum höchsten Punkt der Linie summiert sich der Höhengewinn auf netto 478 Meter – ziemlich genau drei Mal die Höhe des Kölner Doms. Die Bahn arbeitet sich offen durch die alpine Landschaft, vorbei an Geröllfeldern, Bergseen und Gletscherblicken – nicht versteckt im langen Basistunnel, sondern sichtbar am Berg.

2. Der höchste Punkt ist kein Gipfel, sondern ein Bahnhof

Dieser höchste Punkt liegt bei Ospizio Bernina – auf 2.253 Metern. Das Besondere daran ist nicht nur die Höhe, sondern die Alltäglichkeit des Ortes: kein Gipfelkreuz, sondern ein Bahnhof; kein Ziel am Ende einer Bergtour, sondern ein Halt im Fahrplan. Wer hier aussteigt, steht am Dach der Berninalinie – mit Bahnsteig, Lago Bianco und Hochgebirgslandschaft direkt vor der Tür. Kurz danach beginnt die Strecke Richtung Valposchiavo abzufallen, und aus alpiner Weite wird Schritt für Schritt Süden.

3. Ein Bahnhof, zu dem keine Straße führt

Auch Alp Grüm ist kein gewöhnlicher Halt. Die Station liegt exponiert über dem Valposchiavo, mit Blick auf den Palügletscher und weit Richtung Süden. Einen klassischen Straßenanschluss gibt es hier nicht; wer ankommt, kommt mit der Bahn oder zu Fuß. Trotzdem ist Alp Grüm kein verlassener Punkt auf der Karte: Im historischen Albergo mit Ristorante wird gegessen, gerastet und auf die Landschaft geschaut. Hier ist die Bahn nicht nur Verkehrsmittel, sondern die Verbindung, die den Ort überhaupt zugänglich macht.

4. In Brusio fährt der Zug im Kreis

Kurz vor Tirano passiert die Berninalinie das Kreisviadukt von Brusio. Dort macht der Zug eine offene Schleife, um auf engem Raum Höhe abzubauen. Der Kreis ist kein Showeffekt, sondern eine elegante Lösung für ein alpines Problem: Die direkte Linie wäre zu steil, also verlängert die Bahn ihren eigenen Weg. Was technisch notwendig ist, wirkt für Reisende wie ein Bahnkunststück – und zeigt auf einen Blick, wie viel Ingenieursarbeit in dieser Strecke steckt.

5. Erst Gletscher, dann Palmen

Die Berninalinie führt vom Hochgebirge bis ins italienische Tirano – und damit vom höchsten zum tiefsten Punkt im Netz der Rhätischen Bahn. Zwischen Ospizio Bernina auf 2.253 Metern und Tirano auf 429 Metern liegen 1.824 Höhenmeter – ungefähr so viel wie die Höhe der Eiger-Nordwand. Deshalb ist der Wechsel am Ende mehr als ein schönes Fotomotiv: Nach Bergseen, Geröll und Gletscherblicken prägen plötzlich Palmen, Piazze und südliche Architektur das Bild. Die Reise endet nicht einfach an einem Bahnhof, sondern in einem anderen Rhythmus.

Informationen und Buchung unter www.rhb.ch

Dies und Das

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

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

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

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

Bars und Kontakte

Vollb. Maus (50) 01522-6848730

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

Stellenmarkt

LANDKREIS FRIESLAND

Wir suchen Sie als

Pädagogische Fachkraft, wie z. B. Erzieher (m/w/d), für die Kita Küstenkinder in Schortens
– 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.



80 %

Schmetterlinge schützen

Ein Sommer ohne Schmetterlinge? Undenkbar! **Doch 80 % aller Schmetterlingsarten, die es in Deutschland gibt, sind gefährdet.** Helfen Sie uns, die „Gaukler der Lüfte" zu retten! Machen Sie mit beim „Abenteuer Faltertage". Mehr erfahren Sie unter:
www.abenteuer-faltertage.de

Oder bestellen Sie die kostenlose Broschüre „Schmetterlinge schützen": **www.bund.net**

BUND FREUNDE DER ERDE
Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V.
Am Köllnischen Park 1
10179 Berlin
Fax 030 275 86-440
info@bund.net

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!

Auf dem Bike, im Kajak, auf der perfekten Welle

REISE Peru aktiv erleben: Zwischen Anden, Amazonas und Pazifik – Geeignet für Abenteurer und Outdoor-Enthusiasten

FRANKFURT/LIMA/PR – Peru gilt seit jeher als Sehnsuchtsziel für Trekkingfans. Routen wie der Inka Trail haben das Bild des Landes als Outdoor-Destination geprägt. Doch jenseits der bekannten Wanderwege eröffnet sich ein ebenso vielseitiges Spektrum an aktiven Erlebnissen. Ob auf zwei Rädern durch die Anden, im Kajak durch den Amazonas-Regenwald oder auf dem Surfbrett im Pazifik: Peru bietet ideale Bedingungen für Reisende, die Bewegung und Natur auf eindrucksvolle Weise verbinden möchten.

Die Landschaft im Andenhochland rund um Cusco lässt sich besonders intensiv mit dem Mountainbike entdecken, oft auf Höhen von über 3.000 Metern und entlang jahrhundertealter Wege. Im Valle Sagrado, dem Heiligen Tal der Inka, führen abwechslungsreiche Routen durch spektakuläre Bergkulissen, vorbei an traditionellen Dörfern und landwirtschaftlichen Terrassen. Kulturelle Einblicke und weite Ausblicke verbinden sich hier zu einem unvergesslichen sportlichen Erlebnis.

Eine neue Perspektive bietet die Region Arequipa, wo der Río Chili nur wenige Kilometer von der historischen Altstadt entfernt durch die eindrucksvolle Vulkanlandschaft fließt. Beim Rafting ist die Dynamik des Wassers unmittelbar spürbar, während im Hintergrund die schneebedeckten Gipfel der Anden aufragen. Die Strecke eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Paddler und lässt sich ideal mit einem Aufenthalt in der kolonial geprägten „weißen“ Stadt Arequipa verbinden.



Die Natur hautnah erleben lässt sich etwa bei einer Bootsfahrt auf dem Lago Mairurjay. BILD: PROMPERÚ / FERNANDO LÓPEZ

Tief im Amazonasgebiet, in der Region Loreto, zeigt sich Peru in der Reserva Nacional Pacaya Samiria von seiner ursprünglichsten Seite. Mit dem Kajak gleiten Reisende lautlos durch ein weit verzweigtes Netz aus Wasserwegen, vorbei an dichter Vegetation und einer beeindruckenden Artenvielfalt. Mit etwas Glück lassen sich rosafarbene Flussdelfine, Faultiere oder tropische Vogelarten beobachten. Diese Form der Fortbewegung ermöglicht eine besonders unmittelbare Begegnung mit der Natur und steht exemplarisch für nachhaltige Reiseerlebnisse.

Auch für Kletterbegeisterte bietet Peru überraschende Möglichkeiten. In der Region Áncash, etwa im Gebiet von Los Olivos, finden sich markante, teils bizarr geformte Felsformationen, die in der internationalen Kletterszene noch als Geheimtipp gelten. Routen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade machen das Gebiet sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Kletterer interessant. Inmitten der Anden entsteht hier ein authentisches Outdoor-Erlebnis fernab der bekannten Hotspots.

An der Nordküste in der Region Lambayeque schließlich wartet mit Chicama eines der spektakulärsten Surfgebiete der Welt. Der Küstenort ist berühmt für die längste linksbrechende Welle der Welt, die sich über mehrere Kilometer ziehen kann und außergewöhnlich lange Rides ermöglicht. Sowohl erfahrene Surfer als auch ambitionierte Einsteiger finden hier ideale Bedingungen, ergänzt durch ein entspanntes und authentisches Küstenleben.



Im ganzen Land gibt es viele Möglichkeiten zum Kajakfahren, wie hier auf der Lagune von Piquecocha. BILD: PROMPERÚ /YAYO LÓPEZ

Peru zeigt sich damit auch für Aktivreisende von seiner vielfältigsten Seite. Von den Höhen der Anden über die Wasserwege des Amazonas bis hin zur Pazifikküste eröffnet sich eine außergewöhnliche Bandbreite an Erlebnissen inmitten beeindruckender Natur.

Weitere Informationen unter www.peru.travel/de



„Die Odyssee“ als episches Blockbuster-Abenteuer

KINO Homers Heldenepos mit Matt Damon als König Odysseus ab 16. Juli in den regionalen Kinos

IM NORDWESTEN/ZA – Bereit für eine cineastische Reise in die griechische Mythologie? Ab 16. Juli ist Christopher Nolans „Die Odyssee“ u.a. im UCI Kino in Wilhelmshaven und im Kino Aurich zu sehen – ein hoch budgetiertes Abenteuer-Epos, das in den letzten Monaten schon heftige Diskussionen entfacht hat. Regisseur Nolan adaptiert Homers weltberühmten Klassiker und bringt mit modernster Technik und einem Star-Ensemble sagenhafte Kreaturen zum Leben.

Odyssee nur Kulisse, kein Muss

Man muss Homers Odyssee nicht zwingend gelesen haben, um Christopher Nolans Film zu verstehen. Die antike Vorlage dient als mythische Kulisse für dieses Action-Epos, dessen grundlegende Handlung auch für Einsteiger leicht zugänglich ist.

Wer dennoch Lust hat, sich etwas mit Homers erzählerischer Welt vertraut zu machen, kann davon nur profitieren: Nolan ist bekannt dafür, historische und komplexe Vorlagen in eigenständige, überraschende filmische Erlebnisse zu verwandeln – und dabei häufig vom klassischen Stoff abzuweichen.

Matt Damon als antiker Held

Der Film folgt einfach dem griechischen König Odysseus (gespielt von Matt Damon), der nach dem Trojanischen Krieg eine gefährliche Irrfahrt durchlebt, um zu seiner Frau Penelope (Anne Hathaway) und seinem Sohn Telemachos (Tom Holland) zurückzukehren.

Odysseus kämpft nach dem Fall von Troja gegen Monster, Magierinnen und Versuchungen – angetrieben von Hoffnung, Sehnsucht und List. Die Irrfahrt zu Penelope und Telemachos ist geprägt von Begegnungen mit Göttern, dunklen Kreaturen und menschlichen Abgründen.

Schon der Trailer verspricht, was Fans der Vorlage erwarten: Die Begegnung mit dem Zyklopen Polyphemus, den tödlichen Sirenen, der Zauberin Kirke oder den gefräßigen Meeresmonstern Skylla und Charybdis entfaltet dank neuester Effekte eine intensive Bedrohlichkeit. „Die Odyssee“ präsentiert sich mit visueller Wucht – von surrealen Felsinseln bis zu brodelnden Monster-Kulissen.



Matt Damon als antiker Held König Odysseus in dem Epos von Regisseur Christopher Nolan „Die Odyssee“.

BILD: UNIVERSAL PICTURES

Kontroverse um moderne Dialoge

Die Kritiken im Netz dazu sind entsprechend kontrovers: Während die düstere Brutalität und die effektvoll inszenierten mythischen Monster überzeugen, spalten die modernen Dialoge und die vielfältigen, unkonventionellen Besetzungen (z. B. Zendaya als Athena) das Publikum. Was Nolan von klassischen Hollywood-Adaptionen abhebt: In den USA erhielt das Epos ein R Rating; deutsche Freigaben werden separat festgelegt (kino.de nennt voraussichtlich FSK 12). Der Film spart weder an der gewaltigen, blutigen Realität des Kriegs noch an der Härte der alten Sage.

Diverse Besetzung entfacht Debatte

Der diverse Cast – darunter Matt Damon, Tom Holland, Anne Hathaway und Lupita Nyong’o als Helena – bringt frischen Wind ins Geschehen, sorgt aber auch für hitzige Debatten. Während viele die Neuinterpretation feiern, kritisieren andere vor allem die Besetzung von Oscar-Preisträgerin Nyong’o als Helena, was zu teils rassistischen Gegenreaktionen führt. Kritiker, darunter Elon Musk Anfang Februar auf der Plattform X, beanstanden die Abweichung von der vermeintlich „weißen“ antiken Vorlage, obwohl Helena eine mythologische Figur ist.

Zwischen Authentizität und Moderne

Nolan setzt auf kreative Freiheiten, zum Beispiel mit futuristisch anmutende Rüstungen. Ob dies historische Authentizität gefährdet oder neue Perspektiven eröffnet, bleibt umstritten – klar ist aber, dass Nolan mit moderner Ästhetik und IMAX-Technik das antike Epos neu erfindet.

Hinzu kommt: „Die Odyssee“ zählt mit seinem 250-Millionen-Dollar-Budget zu den teuersten R-Rated-Filmen aller Zeiten (Quelle: Variety und News 18). Das Publikum muss also mit emotional intensiven Momenten rechnen – wie schon in Nolans Film „Oppenheimer“.

Kreative Ausstattung statt Schulpflicht

Und auch, wenn Elon Musk und andere Stimmen Nolan vorwerfen, Europas Kultur zu entweihen: die kreative Neuaustattung könnte mehr Menschen für Homer begeistern als jede Schulstunde.

Das Abenteuer „Die Odyssee“ dürfte daher ebenso unterhalten, wie zum Nachdenken anregen bzw. als historische Lehrstunde fungieren.



Annika Ni und CITIPOST Bote Stefan Gustke

ICH BIN STOLZ AUF MEINEN FREUND WEIL ER'S EINFACH BRINGT!

Du suchst einen Job, der's einfach bringt? Mit flexiblen Arbeitszeiten, netten Kunden und Kollegen, gesund und an der frischen Luft? Und das alles mit richtig guten Sozialleistungen und bezahltem Urlaub? Egal, ob du Post, Pakete oder Zeitungen liefern möchtest – Der Nordwesten braucht dich. Jetzt schlaumachen und bewerben: **www.citipost-nordwest.de/jobs**

CITIPOST

Bringt mehr als man denkt.

Unruhige Nächte, erschöpfte Tage – Über das Leben mit dem Restless Legs Syndrom

GESUNDHEIT Wilhelmshavenerin Ursula Cerull hilft Menschen in einer Selbsthilfegruppe – Diagnose mittels Tests

VON INGA MENNEN



Ursula Cerull leidet seit vielen Jahren unter dem Restless Legs Syndrom. Ohne Medikamente wären ihre Beine immer ruhelos. BILD: INGA MENNEN

WILHELMSHAVEN – Nachts fängt es an: Die Beine zucken unentwegt, an einen erholsamen Schlaf ist nicht mehr zu denken. Unruhige Nächte und Tage, an denen sie müde ist, die kennt Ursula Cerull schon seit vielen Jahren. Lange war der heute 78-Jährigen nicht klar, welche Erkrankung hinter den Symptomen steckt. Die Wilhelmshavenerin leidet unter dem sogenannten Restless Legs Syndrom (RLS), zu deutsch: Ruhelose Beine. „Sobald ich zur Ruhe kam, fingen meine Beine an zu kribbeln, zu schmerzen, zu brennen und/oder zu zucken – nur Bewegung brachte mir Linderung“, sagt Ursula Cerull. Das ist typisch für diese Erkrankung, die oft erst sehr spät erkannt wird. Denn es ist nicht abschließend erforscht, was Ursache für das Syndrom ist.

FAST ZEHN PROZENT DER DEUTSCHEN BETROFFEN

Laut Deutscher Restless-Legs-Vereinigung leiden sieben bis zehn Prozent der Menschen in Deutschland unter dem Syndrom.

„Es handelt sich um eine Nervenkrankheit. Charakteristisch ist ein Bewegungsdrang vor allem in den Beinen. Typisch ist, dass die Beschwerden abends und in der Nacht beziehungsweise in Ruhesituationen auftreten“, erklärt Prof. Dr. Karsten Witt, Direktor der Klinik für Neurologie am Evangelischen Krankenhaus in Oldenburg. Die Lebensqualität der Betroffenen sinkt. „Ein Theater- oder Kinobesuch wird zur Qual, weil man eigentlich still sitzen sollte, es aber einfach nicht kann“, sagt Ursula Cerull.

Dazukommt die Müdigkeit: 90 Prozent der behandlungsbedürftigen Patienten haben erhebliche Ein- und Durchschlafstörungen, leiden unter Tagesmüdigkeit und Erschöpfung, so Prof. Dr. Witt.

So erging es auch der Wilhelmshavenerin und ehemaligen Kindergartenleiterin. „Man kämpft sich dann so durch den Tag“, sagt Ursula Cerull.

DIAGNOSE NICHT EINFACH

Als sie im Jahr 2000 wegen einer anderen Erkrankung ins Krankenhaus kam, traf sie auf einen jungen Arzt, dem sie von ihren nächtlichen Problemen berichtete. „Er erkannte das Syndrom und schickte mich in ein neurologisches Schlaflabor“, so die 78-Jährige. Die Schlafstörungen sind oft der Auslöser, dass die Betroffenen einen Arzt aufsuchen, sagt der Neurologe Witt. Um Restless Legs zu erkennen, müssen spezielle Kriterien erfüllt sein, wie ein ausgeprägter Bewegungsdrang der Gliedmaßen, der vor allem auftritt, wenn der Körper zur Ruhe kommt. Sind die Beschwerden abends oder nachts stärker als am Tag oder treten ausschließlich abends oder nachts auf und erst Bewegung wie Aufstehen, Laufen oder Dehnen zur Linderung führen, deutet das auf das Syndrom hin. Hat der Arzt den Verdacht, dass ein RLS vorliegt, dann kann er die Diagnose mithilfe eines bestimmten Tests absichern.

In der Regel wird der Arzt weitere Untersuchungen durchführen, um andere Krankheiten wie etwa Muskelerkrankungen, Muskelkrämpfe, Gelenkentzündungen, Fehlstellungen der Gelenke, Gefäßerkrankungen, Störungen oder Erkrankungen von Nerven, Fußwippen als Gewohnheit sowie Depression und Angsterkrankungen diagnostisch auszuschließen.

MEDIKAMENTE BRINGEN ENTLASTUNG

Nach den Untersuchungen stand für Ursula Cerull die Diagnose fest. Sie gehört zu den Menschen, die regelmäßig Medikamente gegen die ruhelosen Beine einnehmen. „Ist das Restless Legs Syndrom noch nicht so stark, kann man sich helfen, indem man die Beine zu Beispiel kalt abduscht.

Aber irgendwann reicht das nicht mehr aus. Und dann nimmt man die Medikamente regelmäßig jeden Tag“, sagt die Wilhelmshavenerin. „Bei mir war es so schlimm, dass ich in manchen Nächten gar nicht mehr geschlafen habe, ich bin dann stundenlang durch das Haus gelaufen“, so die 78-Jährige.

Von dem Syndrom sind mehr Frauen als Männer betroffen. „Wichtig ist es, den Eisenspeicher im Blut zu testen, da ein Eisenmangel die Symptome eines RLS deutlich verstärkt“, so Witt. „Obwohl das Syndrom seit dem 17. Jahrhundert bekannt ist, gibt es viele Patienten, bei denen es lange dauert, bis die Diagnose feststeht“, sagt die Wilhelmshavenerin, die eine Selbsthilfegruppe leitet. Hier finden Betroffene Unterstützung. Weitere Informationen unter: www.restless-legs.org



Prof. Dr. Karsten Witt, Direktor der Klinik für Neurologie am Evangelischen Krankenhaus in Oldenburg. BILD: KLINIKUM

JadeWeserPort mit Rekordumschlag

HAFENBOOM Wilhelmshaven festigt seinen Status als drittes Drehkreuz

VON DIETMAR BÖKHAUS



Erster Hafen in Deutschland: Die „Atlanta Express“ legt in Wilhelmshaven an und setzt ihre Reise von dort aus fort. BILD: DIETMAR BÖKHAUS

WILHELMSHAVEN – Die Hamburger Traditionsreederei Hapag-Lloyd und die dänische Maersk bauen ihre Präsenz am JadeWeserPort (JWP) in Wilhelmshaven weiter aus. Seit 2025 verbinden beide Reedereien mit dem „Indian Ocean Service“ (IOS) Häfen in Indien, dem Nahen Osten und Nordafrika direkt mit Wilhelmshaven und Hamburg. Neben dem IOS ist inzwischen auch der „AL1-Dienst“, eine Verbindung zur US-Ostküste, am Port aktiv, den die Konzerne im Rahmen der „Gemini Kooperation“ gemeinsam betreiben.

Außerdem läuft der Fernost-Europa-Dienst (NE1) regelmäßig Wilhelmshaven an. Der Port profitiert erheblich vom tiefen Jadefahrwasser. Die größten Containerschiffe können Wilhelmshaven jederzeit und voll abgeladen erreichen – ein großer Standortvorteil. Die Schiffe begegnen sich auf dem 300 Meter breiten Fahrwasser problemlos.

Drehscheibe für Fernost-Verbindungen

Auch der Fernost-Europa-Dienst („NE1“) wird mit Wilhelmshaven bedient. Die Großreedereien setzen auf ein sogenanntes „Hub-and-Spoke“-Prinzip: Hauptliniendienste verbinden die größten Häfen der Welt mit möglichst wenigen Zwischenstopps untereinander – darunter auch Wilhelmshaven. Von dort übernehmen Feederschiffe die Container und verteilen sie in kleinere Häfen innerhalb Europas.

Im „IOS-Dienst“ verkehren unter anderem die Containerfrachter „Atlanta Express“, „Los Angeles Express“, „Vancouver Express“ und „Al Riffa“. Die „Atlanta Express“, aufgenommen in unserem Foto, misst 368 Meter und kann bis zu 15.440 Standardcontainer (TEU) transportieren. Das Schiff ist von Hapag-Lloyd bei der Reederei SFL Corporation Ltd. eingechartert.

368 Meter langen Frachter gechartert

Auch wenn Wilhelmshaven noch deutlich hinter Hamburg und Bremerhaven zurückliegt: 2025 war ein Rekordjahr für den Containerumschlag am JadeWeserPort. Im ersten Quartal 2026 wurden fast 440.000 TEU umgeschlagen (+60 % ggü. Vorjahr) – Tendenz steigend.

Wilhelmshavens Hafen auf Wachstumskurs

Der JadeWeserPort konnte damit seinen Marktanteil zuletzt deutlich steigern und etabliert sich zunehmend als dritter großer Containerstandort.Ein Alleinstellungsmerkmal des JadeWeserPorts ist dazu der „China-Europe-Express“ (CEX): Das Frachtschiff von KAWA Shipping läuft ohne Zwischenstopp in nur 26 Tagen vom JadeWeserPort den chinesischen Hafen Ningbo an. Diese Verbindung macht Wilhelmshaven zur optimalen Logistikdrehscheibe, insbesondere für Hinterlandverkehre beispielsweise nach Budapest.

Schnell, effizient und sicher kochen

HAUSHALT Tipps für den Kauf von Induktionsplatten – Sicherheit, Leistung, Komfort im Vergleich

IM NORDWESTEN/PM – Induktionskochplatten gelten als besonders schnelle und energieeffiziente Alternative zu herkömmlichen Elektro- oder Gaskochfeldern. Ob als mobile Kochplatte, als Zusatzgerät in der Küche oder als fest installiertes Kochfeld – Induktionsgeräte sind vielseitig einsetzbar.

Allerdings unterscheiden sich die Geräte je nach Modell deutlich in Leistung, in Ausstattung und in den Sicherheitsfunktionen. Der TÜV SÜD-Produktexperte Christian Kästl erklärt im Folgenden, worauf Verbraucher beim Kauf von Induktionskochplatten achten sollten.

Funktionsweise und Vorteile

Induktionskochplatten erzeugen Hitze nicht über Heizspiralen, sondern direkt im Kochgeschirr. Ein elektromagnetisches Feld sorgt dafür, dass sich der Topfboden erwärmt, während die Kochplatte vergleichsweise kühl bleibt. „Der große Vorteil liegt in der Geschwindigkeit und Energieeffizienz, da kaum Wärme verloren geht“, erklärt Kästl. Wasser kocht deutlich schneller als auf klassischen Elektrokochfeldern, zudem lässt sich die Temperatur besonders präzise regulieren. Da die Wärme direkt im Topf entsteht und nicht zunächst die gesamte Kochfläche erhitzt werden muss, zählt Induktion zu den effizientesten Kochtechnologien.



Beim Kauf einer Induktionskochplatte sollte unter anderem auf die Leistung geachtet werden. BILD: CONNY KURZ/TÜV SÜD

Sicherheit im Haushalt

Grundsätzlich gelten Induktionskochplatten als vergleichsweise sicher, da sich die Oberfläche weniger stark erhitzt als bei klassischen Kochfeldern. Dennoch sollten Verbraucher auf wichtige Sicherheitsmerkmale achten, etwa Überhitzungsschutz, Kindersicherung, Restwärmeanzeige und rutschfeste Standfüße. Eine insgesamt solide Verarbeitung und eine robuste Glaskeramikoberfläche tragen zu einer sicheren und langlebigen Nutzung bei. Bei mobilen Geräten sind zudem ein stabiler Stand und rutschfeste Füße wichtig. Anerkannte Prüfzeichen bieten hierbei Orientierung, da sie unter anderem Sicherheit und Gebrauchstauglichkeit unabhängig prüfen.

Bauform und Leistung

Mobile Induktionskochplatten arbeiten in der Regel im Bereich zwischen 1.500 und 2.500 Watt. Für einfache Gerichte oder kleinere Töpfe sind Modelle mit rund 1.500 bis 1.800 Watt meist ausreichend. Wer größere Mengen zubereiten oder scharf anbraten möchte, sollte hingegen auf eine Leistung von 2.000 Watt oder mehr achten.

Einbaukochfelder verfügen generell über deutlich höhere Gesamtleistungen und mehrere Kochzonen. Während mobile Geräte vor allem durch Flexibilität und einfache Handhabung überzeugen, bieten fest installierte Kochfelder mehr Kapazität und Leistung für den gleichzeitigen Einsatz mehrerer Töpfe. Auch die Größe der Kochzone spielt eine wichtige Rolle: Sie sollte zum Durchmesser des Kochgeschirrs passen, da ein zu kleiner Bereich den Topf nicht gleichmäßig erhitzt und eine zu große Kochzone die Leistung nicht optimal nutzt.

Passendes Kochgeschirr

Induktion funktioniert ausschließlich mit ferromagnetischem Kochgeschirr. Töpfe und Pfannen müssen daher über einen magnetischen Boden verfügen, etwa aus Edelstahl oder Gusseisen. „Das können Verbraucher mit einem einfachen Test herausfinden: Haftet ein Magnet am Topfboden, ist er induktionsgeeignet“, so der Produktexperte. Viele Hersteller kennzeichnen kompatibles Kochgeschirr zudem mit einem entsprechenden Symbol.

Bedienkomfort und Zusatzfunktionen

Viele Geräte verfügen über Funktionen, die den Alltag deutlich erleichtern. Dazu zählen etwa Touch-Bedienfelder, Timer, Abschaltautomatik, Warmhaltefunktionen oder sogenannte Boost-Funktionen für besonders schnelles Aufheizen. Auch eine Topferkennung, bei der das Gerät nur bei aufgesetztem Kochgeschirr aktiviert wird oder die Kochzone automatisch an die Größe des Topfbodens anpasst wird, kann Energie sparen und die Handhabung erleichtern. „Solche Funktionen steigern den Bedienkomfort im Alltag und ermöglichen eine flexible Nutzung – vom schnellen Aufheizen bis zum schonenden Warmhalten“, erklärt Kästl. Je nach Gerät können während des Betriebs zudem leichte Geräusche wie Surren oder Klicken auftreten. Diese sind bei der Induktionstechnologie grundsätzlich normal.

Reinigung und Pflege

Da überlaufende Speisen meist nicht einbrennen, lassen sich Induktionskochplatten in der Regel leicht reinigen. Allerdings können zum Beispiel stark zuckerhaltige Rückstände sichtbare Flecken verursachen und sollten daher möglichst schnell entfernt werden. Ein weiches Tuch und geeignete Glaskeramikreiniger reichen meist aus. Um Kratzer zu vermeiden, sollten jedoch keine ungeeigneten Materialien wie grobe Schwämme verwendet werden.

Beim Kauf sollten Verbraucher auf das GS-Zeichen für „Geprüfte Sicherheit“ und das blaue TÜV SÜD-Oktagon achten. TÜV SÜD prüft Induktionskochplatten unter anderem auf elektrische Sicherheit, Materialqualität und Verarbeitung sowie Bedien- und Kippsicherheit. So können Käufer sicher sein, dass ihr Gerät zuverlässig, effizient und sicher im Alltag eingesetzt werden kann.