

WIR SORGEN FÜR SAUBERE DÄCHER

DACHREINIGUNG
SauberStein
FAMILIENBETRIEB ZIELINSKY

Ihr Profi für Dachreinigung & Dachbeschichtung



VORHER NACHHER

-25 %

SOMMER-RABATT
Jetzt profitieren
Nur vom 25.7. bis zum 2.8.

Dachreinigung & Imprägnierung

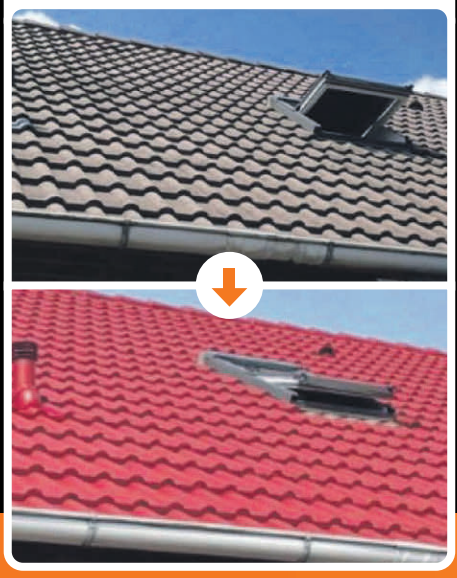
Schutz
vor Moos & Algen,
Feuchtigkeit & UV-Strahlung

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
25.07.2026 | 29. KW

Weil es um Ihre Immobilie geht!

Rufen Sie mich an!
Carolin Eden
TT IMMOBILIEN
Tammen und Tietken
04421 500 56 89
Gökerstr. 125 A · 26384 Wilhelmshaven
info@tt-whv.de · www.tt-whv.de
ivd DIE IMMOBILIEN UNTERNEHMER. Immobilienverband Deutschland
Finanzierungspartner DR. KLEIN 04421 500 568 89

Kultur, Spiel und Spaß in der Region

VERANSTALTUNGEN Auch in dieser Woche gibt es viele interessante Angebote für Kinder und Erwachsene

IM NORDWESTEN – Sie sind auf der Suche nach einer schönen Unternehmung für sich, mit ihrer Familie oder mit Freunden? Hier sind die Veranstaltungstipps der NWZ-Familienzeit für diese Woche:



Wikingerfest in Norddeich: Vom 30. Juli bis 2. August schlagen die Wikinger auf der „Drachenwiese“ am Westhafen ihre Zelte auf. BILD: TOURISMUS-SERVICE NORDEN-NORDDEICH

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Freitag, 24. Juli, bis Sonntag, 26. Juli, Wangerland: Friesenfestival am Strand von Schillig; Freitag und Samstag ab 14 Uhr, Sonntag ab 12 Uhr

Samstag, 25. Juli, 14 Uhr, Varel: Holibeach in Dangast am Badestrand, Edo-Wiemken-Str. 61; Tickets gibt es online unter www.holibeach-tour.de

Freitag, 31. Juli, bis Sonntag, 2. August, Hooksiel: Hooksieler Krabbentage am alten Hafen

Freitag, 31. Juli, bis Sonntag, 2. August, jeweils ab 10 Uhr, Wilhelmshaven: 14. Internationales StreetArt Festival in der Marktstraße und Nordseepassage

OLDENBURG

Mittwoch, 29. Juli, 19 Uhr: Summer in the City – Rolling Stones Tribute „Brown Sugar“, Rathausmarkt

Samstag, 1. August, 11 Uhr: „Töpfern wie in der Steinzeit“ - Workshop für Groß und Klein im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung vorab notwendig

Sonntag, 2. August, 11.15 Uhr: „Grillabend bei den Neandertalern“ Führung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Anmeldung nicht erforderlich

AMMERLAND

Freitag, 24. Juli, bis Montag, 27. Juli, Apen: Fest der 1000 Laternen auf dem Festplatz; Markteröffnung am Freitag ab 19 Uhr, Samstag Markttrubel ab 14 Uhr, Sonntag mit Flohmarkt ab 8 Uhr, Montag ab 14 Uhr Familientag

Sonntag, 26. Juli, 11 Uhr, Ammerland: Tag der offenen Gärten; alle teilnehmenden Gärten finden Sie online unter ammerland-touristik.de

Freitag, 31. Juli, 19 Uhr, Bad Zwischenahn: Open Air am Meer – „Akustik Helden“, Freilichtbühne im Kurpark

Ostfriesland

Freitag, 24. Juli, bis Sonntag, 26. Juli, Norden: Norddeicher Feuerwehrtage auf der Drachenwiese

Samstag, 25. Juli, ab 12 Uhr, Aurich: Mallorca-Party „Aurich Olé“, Mehrzweckgelände Tannenhausen

Sonntag, 26. Juli, 18 Uhr, Aurich: Konzert von Max Giesinger, Mehrzweckgelände Tannenhausen

Dienstag, 28. Juli, 16 Uhr, Leer: „Schnabbeldiplapp“ Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Donnerstag, 30. Juli, bis Sonntag, 2. August, Norden: Wikingerfest am Meer auf der Drachenwiese Norddeich

Freitag, 31. Juli, bis Sonntag, 2. August, jeweils ab 11 Uhr, Wittmund: Straßenfest in Carolinensiel am Hafen

Freitag, 31. Juli, 16 Uhr, Emden: Genussmarkt im Rathauskarree in der Brückstraße

Samstag, 1. August, 11 Uhr, Emden: Kinderkonzert SEM zum Mitsingen für Kindergarten- und Grundschulkinder im Rahmen des Kultursommers in der Brückstraße

Sonntag, 2. August, 10 Uhr, Norden: Sommerfest des Freundeskreis Tidofeld e.V. mit Flohmarkt, Tombola, Hüpfburg und mehr beim Telematikzentrum, Rheinstraße 13

LANDKREIS OLDENBURG

Sonntag, 26. Juli, 10 Uhr, Hude: „Urwald oder Kulturwald - Auf den Spuren der Waldweide“ Naturparkführung Am Forsthaus

Sonntag, 2. August, 8 Uhr, Hatten: Sandkruger Flohmarkt auf dem Marktplatz

Sonntag, 2. August, 14 Uhr, Großenkneten: Sommerfest und Völkerballturnier auf dem Sportplatz Hengstlage, Hengstlager Weg

Sonntag, 2. August, 11 Uhr, Hude: Kunst Hand Werk und Design Markt in der historischen Klosteranlage, Von-Witzleben-Allee

WESERMARSCH

Samstag, 25. Juli, 14 Uhr, Butjadingen-Burhave: 120 Jahre MGV Eintracht Burhave – Jubiläumsfeier der Butjenter Blinkfüer, rund um das Atrium, Strandallee 61

Samstag, 25. Juli; Donnerstag, 30. Juli; Freitag, 31. Juli; jeweils 17 Uhr, Butjadingen: Puppentheater „Kasper und der freche Räuber“, Tourismus-Service an der Strandallee 61

Sonntag, 2. August, 10 Uhr, Stadland: Landfrauenmarkt auf dem Gelände der Seefelder Mühle, Hauptstr. 1

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

Beachten Sie unser e-Paper unter
www.nordwest-sonntagsblatt.de

Hauptschulabschluss
für Zugewanderte
Beratung/Anmeldung
deutsch.friesland@ibis-ev.de
Hauptstraße 80 (Sande)
IBIS - Akademie gGmbH

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

Brumm ...bärenstark
Audi Service
Nutzfahrzeuge
WITTMUND • Robert-Koch-Str. 2
Telefon 0 44 62 / 98 01-0
autohaus@brumm.vapn.de

VW Tiguan 5 Jahre Garantie
1.5 eTSI-DSG Life
110 kW, Benzin, Automatik, delfingraumet., EZ: 10/2025, 900 km, AHK schwenkbar, App-Connect, Außenspiegel el. anklappbar, ACC, Digital Cockpit, el. Gepäckraumklappe, LED Plus, Multifunktionslederlenkrad beheizbar
44.900.- MwSt. ausweisbar

AHK
VW Golf VIII Variant
1.5 eTSI-DSG Life-Edition
110 kW, Benzin, Automatik, delfingraumet., EZ: 11/2025, 10 km, EU-Fzg. mit Tageszulassung, 5 Jahre Garantie, AHK schwenkbar, App.Connect, Ausparkassistent, Außenspiegel el. anklappbar, ACC
37.999.- MwSt. ausweisbar

Automatik
Audi A3 Sportback
35 1.5 TFSI s-tronic Advanced
110 kW, Benzin, Automatik, schwarz, EZ 06/2024, 3.900 km, Alufelgen 18“, Ausweich/Abbiegeassistent, LED Rückleuchten mit dyn. Blinklicht, LED Scheinwerfer, MMI Navigation, Rückfahrkamera, Spurhalteassistent
39.990.- MwSt. ausweisbar

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

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

Holz statt Plastik

NACHHALTIGKEIT Acht Alltagsbereiche, in denen das Naturmaterial die bessere Wahl ist

IM NORDWESTEN/DJD – Praktische Alltagshelfer sind häufig aus Plastik. Dabei gibt es für viele eine Alternative, die schöner aussieht und länger hält: Holz. Idealerweise stammt das Holz aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern – erkennbar beispielsweise am PEFC-Siegel.



Schneidebrettchen aus Holz wirken aufgrund der darin enthaltenen Gerbsäure antibakteriell.

BILD: DJD/KOLLAXO MARKT UND MEDIEN/PEFC DEUTSCHLAND

1. Küche: Helfer aus Holz

Ob Kochlöffel, Schneidebrett, Untersetzer oder Salatbesteck – in der Küche kann vieles durch Holz ersetzt werden. Holzschneidebretter werden auch von Fachleuten als hygienisch empfohlen. Die enthaltene Gerbsäure wirkt antibakteriell, besonders bei Kiefer, Lärche und Eiche. Nach dem Schneiden von Fleisch das Brett mit einer Bürste und mindestens 60 Grad heißem Wasser reinigen.

2. Bad: Weniger Plastik, mehr Charakter

Seifenschale, Haar- und Nagelbürste oder Wäscheklammern sind auch in Holz erhältlich. Meist sind die Holzalternativen länger haltbar und optisch ansprechender.

3. Büro: Der unterschätzte Umweltsünder in der Schublade

Der Kugelschreiber. Klein, billig und schnell im Müll. Holzkugelschreiber halten länger, liegen oft besser in der Hand und wirken zudem wertiger.

4. Garten und Terrasse: Draußen darf Holz altern

Gartenmöbel, Hochbeete oder Sichtschutz – im Freien ist Holz ohnehin die natürlichere Wahl. Douglasie, Lärche und Eiche sind besonders witterungsbeständig. Einmal im Jahr mit Wetterschutzlasur behandelt, halten sie viele Sommer.

5. Kinderzimmer: Was Kleinkinder in den Mund nehmen, sollte kein Plastik sein

Plastikspielzeug enthält oft gefährliche Weichmacher und andere gesundheitsgefährdende Stoffe. Sie haben im Mund eines Kleinkinds nichts verloren. Unbehandeltes Holzspielzeug ist frei davon und in großer Auswahl PEFC-zertifiziert erhältlich.

6. Einkaufen: Plastiktüte ist fast Geschichte

Stoffbeutel haben viele. Aber Plastiknetze im Gemüseregal und Umverpackungen sind weiter allgegenwärtig. Besser zu Papier und Pappe greifen und Mehrwegtaschen aus Baumwolle oder Jute nutzen.

7. Kleidung: Mikroplastik aus der Waschmaschine

Beim Waschen von Kunstfasern gelangen Plastikpartikel ins Abwasser. Die Alternative: Materialien aus biologisch abbaubaren Holzfasern wie Modal und Lyocell.

8. Dämmen und Fenster: Die ökologische Wahl lohnt sich doppelt

Dämmplatten aus Holzfasern sind eine ökologische Alternative zu Mineralwolle, Styropor oder Polyurethan. Mit PEFC-Siegel stammt das Holz aus zertifiziert nachhaltiger Forstwirtschaft. Holzfensterrahmen punkten bei Wärmedämmung und Optik.

Tipps, wie man den Alltag plastikfrei gestalten kann, finden sich auf der PEFC-Website www.pefc.de/holzstatt-plastik.

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

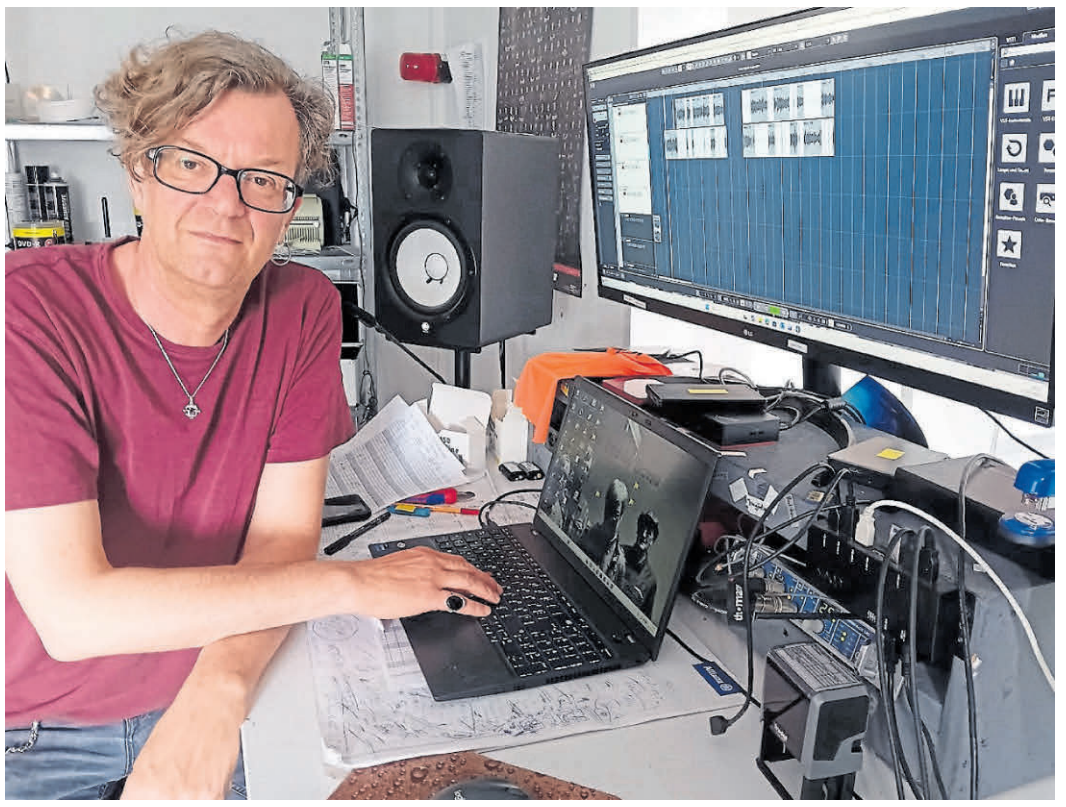
- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

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

Hildebrandt sorgt für perfekten Klang

THEATER Vom Elektriker zum Klangmeister – hinter den Kulissen der Landesbühne

VON MAIK MICHALSKI



Ein Leben mit und für die Musik: Knuth Hildebrandt ist Tontechniker der Landesbühne Niedersachsen-Nord. Foto: Maik Michalski

BILD: MAIK MICHALSKI

WILHELMSHAVEN/OSTFRIESLAND – Während auf der Bühne an den glanzvollen Partys von Jay Gatsby gefeilt wird, herrscht hinter den Kulissen konzentrierte Ruhe. Zwischen Mischpult, Lautsprechern und unzähligen Kabeln sitzt Knuth Hildebrandt. Der Musiker und Tontechniker der Landesbühne Niedersachsen-Nord hört genau hin – denn bevor sich der Vorhang ab 29. August für das Musical „Der große Gatsby“ hebt, muss jeder Ton sitzen. Der 56-Jährige ist nicht nur für ein Musical hauptverantwortlich, sondern für alle musikalischen Produktionen.

Das Publikum wird später prächtige Bilder sehen, eingängige Melodien hören und scheinbar mühelos in die schillernden 1920er-Jahre eintauchen. Dass diese Illusion perfekt gelingt, ist auch Hildebrandts Verdienst. Seine Arbeit beginnt lange vor der Premiere – und bleibt den meisten Zuschauern dennoch verborgen. „Im Theater darf man den Ton eigentlich erst bemerken, wenn etwas nicht funktioniert“, sagt er mit einem Lächeln. Dass das möglichst nie passiert, dafür sorgt er Tag für Tag.

Musik begleitet ihn schon sein gesamtes Leben. Nach der Schulzeit und einer Lehre zum Elektroniker zog es den gebürtigen Wilhelmshavener als Musikredakteur nach Erfurt zu einem Bürgerradio. Dann ging es wieder zurück in seine Heimatstadt. Als Schlagzeuger in einer Band knüpfte er Kontakte in die Vereinigten Staaten, gab dort Konzerte und produzierte Songs im Tonstudio „Saxon Recording“ in New York. Der heute 56-Jährige pendelte zwischen den Kontinenten hin und her – und half auch als Bühnentechniker bei der Landesbühne aus.

Hobby und Beruf

Vor rund 20 Jahren folgte die Festanstellung beim Theater. „Vorbei war das Lotterleben“, sagt Knuth Hildebrandt heute. Mit der „Dreigroschenoper“ ging es los. „Es gab nur eine mobile Tonanlage im Großen Saal im Stadttheater“, erinnert er sich. Schritt für Schritt wurde die Technik modernisiert. Seinem Hobby, Musik zu machen, geht er bis heute nach – neben der Arbeit als Tontechniker. „Ich beschäftige mich jeden Tag mit Musik“, sagt Knut Hildebrandt, der bei Radio Jade alle 14 Tage samstags mit der Sendung „Eight miles high“ zu hören ist. Und er spielt – sofern es der Theaterplan erlaubt – immer noch in den Bands „The Golden Coats“ und „The good`s gone“. Ansonsten sind Radfahren und Schwimmen sein Ausgleich.

Über die Jahre hat der Tontechniker ein beeindruckendes Klangarchiv aufgebaut. Rund 6000 Geräusche umfasst seine Sammlung inzwischen – viele davon hat er selbst aufgenommen. Ob knarrende Türen, Vogelstimmen, Wind, Regen, Motorengeräusche oder das leise Rascheln von Blättern: Für nahezu jede Situation findet sich der passende Klang. Und wenn nicht, macht sich Hildebrandt kurzerhand selbst auf die Suche. Mit offenen Ohren geht er durch die Welt. Was anderen kaum auffällt, ist für ihn womöglich der perfekte Soundeffekt für die nächste Produktion. Eine quietschende Tür, das Echo in einer Straßenunterführung oder das rhythmische Klacken einer alten Maschine – aus Alltagsgeräuschen werden Bausteine für große Theatermomente.

Dass Hildebrandt ursprünglich Elektriker gelernt hat, ist an der Landesbühne ein echter Vorteil. Denn Technik kennt keinen Spielplan. Wenn ein Kabel streikt, eine Steckverbindung versagt oder ein Bauteil ausfällt, greift er häufig selbst zum Lötkolben. Reparieren statt austauschen lautet seine Devise – schnell, fachkundig und oft genau dann, wenn jede Minute zählt. „Ich bin eben nicht nur für den guten Ton zuständig“, sagt er augenzwinkernd. Der Satz passt zu seinem trockenen Humor – und beschreibt seinen Arbeitsalltag erstaunlich treffend.

Höchste Konzentration

Gerade bei einem Musical wie „Der große Gatsby“ ist Präzision gefragt. Gesang, Orchester, Funkmikrofone und Toneffekte müssen perfekt zusammenspielen. Jeder Einsatz erfolgt sekundengenau. Ein zu früher Effekt oder ein verspäteter Einsatz können die Wirkung einer ganzen Szene verändern. Die richtige Reihenfolge, die richtige Lautstärke, die Rückkoppelung mit den Schauspielern und dem musikalischen Leiter, der mit seinen Musikern live auf der Bühne steht wird: All das erfordert höchste Konzentration – mehrere Wochen lang.

Im April ging es los: Textbuch lesen. Dann folgt die mühevolle Kleinarbeit – Stück für Stück, Ton für Ton setzt er sein Klangpuzzle zusammen: „Manchmal dauert es zwei Seiten Text, bis das nächste Geräusch, der nächste Song kommt – da kommt es auf das richtige Timing an“, erläutert der Perfektionist. „Wenn der erste Applaus zu hören ist, fällt mir ein Stein vom Herzen“, sagt Knuth Hildebrandt.

Wenn sich in den kommenden Wochen der Vorhang für „Der große Gatsby“ hebt, werden die Zuschauer in eine Welt aus Glanz, Sehnsucht und großen Gefühlen eintauchen. Dass diese Welt nicht nur beeindruckend aussieht, sondern auch genauso klingt, dafür sorgt im Hintergrund einer, der seit Jahren mit Leidenschaft zuhört. Oder, um es mit einem Augenzwinkern zu sagen: Bei Knuth Hildebrandt hat selbst der Applaus den richtigen Pegel.

TERMINE

Premiere für das Musical „Der große Gatsby“ ist am Samstag, 29. August, 19.30 Uhr, im Stadttheater Wilhelmshaven, Virchowstraße 44. Am Donnerstag, 27. August, ist ab 19 Uhr die öffentliche Hauptprobe. Weitere Termine im Stadttheater: 21. September, 19.30 Uhr; 2. Oktober, 19.30 Uhr; 25. Oktober, 15.30 Uhr; 2. Dezember, 19.30 Uhr; 31. Dezember, 15 sowie um 19 Uhr; 20. Februar 2027, 19.30 Uhr.

Termine im Spielgebiet der Landesbühne Nord sind am 3. September, 19 Uhr, Theater Norden; 4. September, 19.30 Uhr, Theater an der Blinke, Leer; 7. September, 20 Uhr, Metropol-Theater, Vechta; 9. September, 19.30 Uhr, Stadthalle Aurich; 11. September, 20 Uhr, Theater am Dannhalm, Jever; 15. September, 19.30 Uhr, Theodor-Thomas-Halle, Esens; 17. September, 19.30 Uhr, Theatersaal der Oberschule, Weener; 19. September, 19.30 Uhr, Stadthalle Papenburg; 22. September, 19.30 Uhr, Festspielhaus am Wall, Emden; 24. September, 19.30 Uhr, Aula Brandenburger Straße, Wittmund.

Karten und weitere Informationen gibt es im Service-Center, 04421-9401-15 oder unter www.landesbuehne-nord.de.

Kapazität von 7500 Autos

MARITIMES Fahrzeugtransporter „Glovis Sunlight“ erstmals in der Jadestadt

VON DIETMAR BÖKHAUS



Der Autotransporter „Glovis Sunlight“ ist zum ersten Mal nach Wilhelmshaven gekommen.

BILD: DIETMAR BÖKHAUS

WILHELMSHAVEN – Der Autotransporter „Glovis Sunlight“ mit einer Stellkapazität von bis zu 7500 Fahrzeugen ist in Deutschland bereits bekannt: Die Häfen Bremerhaven und Hamburg hat er schon mehrfach angelaufen. Aber Wilhelmshaven besuchte das Schiff im Einsatz der Hyundai Glovis Co. in Südkorea, jetzt zum ersten Mal.

Der 230 Meter lange „Roll-On/Roll-Off carrier“ kam auf seiner Reise aus China über England und Bremerhaven in den Jadehafen, um hier Neufahrzeuge für die Mosolf Port Logistics & Services GmbH zu löschen. Die Firma Jade Car Logistics übernimmt die Fahrzeuge am Braunschweigkai, wo die Autos anschließend auf einer großen Fläche zwischengeparkt werden.

Mittlerweile laufen verschiedenste Reedereien mit Autofrachtern den Südwestkai und den Braunschweigkai an – jede Wochen zwischen zwei und drei Einheiten. Neben den Reedereien Hyundai Glovis Co., BYD, UNITED EUROPEAN CAR CARRIERS (UECC) und der Grimaldi Lines sind es die K-Line European Sea Highway Services GmbH (KESS) und die Wallenius Wilhelmsen Ocean AS, die die Fahrzeuge aus China oder auch aus Spanien in den Wilhelmshavener Innenhafen bringen. Waren es in 2023 etwa 60.000 Fahrzeuge, sind es mittlerweile weit über 100.000 Neufahrzeuge, die in den vergangenen Jahren über die Rampen der RoRo-Schiffe den Wilhelmshavener Boden berührten, sagte ein Sprecher der Mosolf Gruppe.

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

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

Post nach, Gammelsdorf, Göttin, Grab oder Gottesgabe?
Wir stellen zu. Deutschlandweit. Egal, wie der Ort heißt.
www.citipost-nordwest.de
CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

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

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

Beliebte Wildpilze: Frühe Pfifferling-Saison 2026

PILZE Tipps für Einkauf, Reinigung und sicheres Sammeln des geschützten Speisepilzes

IM NORDWESTEN/BZFE – Pfifferlinge sind in ganz Mitteleuropa weit verbreitet und haben im Gegensatz zu anderen Pilzen eine relativ lange Sammelsaison. Die Hauptsaison fällt auf die Monate Juli und August. 2026 ist der beliebte Speisepilz jedoch sehr früh dran, vor allem Importe aus dem Balkan waren bereits zwei bis vier Wochen früher als in durchschnittlichen Jahren auf dem Markt. Pfifferlinge aus dieser Gegend sind meist außerordentlich fest und aromatisch.

Auf gute Qualität achten

Beim Kauf erkennt man gute Qualität an Aussehen und Geruch: Die Pfifferlinge sollten goldgelb und fest sein und keine ausgetrockneten, feuchten oder bräunlichen Stellen aufweisen. Sie riechen aromatisch nach Wald und leicht nach Aprikosen. Trockene, verfärbte oder schwammige Stielenden zeigen, dass die Pilze schon längere Zeit lagern. Lassen sie sich gummiartig biegen, sind sie nicht mehr gut. Lose Pilze in der Papiertüte sind besser als in Folie oder in Plastikschalen abgepackte Ware, da sich dort leicht Kondenswasser bilden kann. Sind nur abgepackte Pilze zu haben, zu Hause sogleich aus der Kunststoffverpackung nehmen.

Vor der Zubereitung ist gründliches Putzen Pflicht, denn der Pfifferling ist ein Wildpilz, der sich nicht kultivieren lässt. Folglich kann er als Waldbewohner Erde, Schmutz und beispielsweise Tannennadeln mitbringen. Im Internet finden sich viele Putzvarianten, mal mit Wasser, mal ohne. Generell ist Wasser bei Pilzen keine gute Idee, zumindest unter stark fließendem Wasser oder mit einem ausgedehnten Wasserbad, weil sie gerne Wasser aufnehmen und dann ihr feines Aroma leidet.

Man nimmt die Pfifferlinge einzeln in die Hand, schneidet das untere Stielende sparsam ab und bürstet Stiel und Hut – Ober- und Unterseite – vorsichtig mit einer speziellen Pilzbürste ab. Vertrocknete oder sehr schmutzige Ecken vorsichtig abschneiden, größere Exemplare halbieren.

Beim Selbstsammeln zu beachten

Selbst gesammelte Pfifferlinge können schon mal stärker verschmutzt sein als gekaufte, da diese oftmals grob vorgereinigt sind. Sie einzeln zu putzen, ist ganz schön mühsam. In diesem Fall kann man die Verschmutzungen mit Mehl binden: Pfifferlinge mit ein bis zwei Esslöffeln Mehl in eine Schüssel geben, vorsichtig durchmischen, bis alle Pilze mit Mehl bestäubt sind. Dann die Pilze in ein Sieb geben und das Mehl kurz mit kaltem Wasser sanft abspülen oder die Pilze für wenige Sekunden in ein kühles Wasserbad geben und sogleich auf Küchenpapier trocknen lassen. Die Pfifferlinge anschließend direkt zubereiten und verzehren. Je frischer die Pfifferlinge sind, desto besser schmecken sie – und desto besser halten sie sich auch noch ein, zwei Tage lang im Kühlschrank.

Apropos Selbstsammeln: In heimischen Wäldern ist der Pilz selten geworden. Lichte Wälder mit moosigen Böden bieten noch am ehesten die Möglichkeit, ihn zu finden. Am häufigsten kommt er unter Fichten und Rotbuchen vor. Aber auch unter Eichen, Kiefern und Tannen ist er zu entdecken. Exemplare unter einem Zentimeter Hutgröße gehören nicht in den Sammelkorb. Schließlich muss der Pilz Zeit haben, seine Sporen zu verstreuen, damit die nächste Pilzgeneration heranwachsen kann.

Der täuschend ähnlich aussehende „Falsche Pfifferling“ ist schwach giftig und kann beim Verzehr auch in gekochter Form zu Magen- und Darmbeschwerden führen. Im Zweifelsfall lieber eine Pilzberatung aufsuchen.

Pfifferlinge stehen, wie auch andere einheimische Pilze (etwa Steinpilz, Schweinsohr, Brätling, Rotkappe, Birkenpilz und Morchel) unter Artenschutz. Für „Schwammerlsucher“ gibt es eine Ausnahme, die das Bundesnaturschutzgesetz regelt: Die entsprechenden Pilze dürfen in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf gesammelt werden – an Stellen, die keinem Betretungsverbot unterliegen. In der Regel gilt als geringe Pilzmenge je nach Region das, was für ein bis zwei Mahlzeiten ausreicht. Mehr als ein Gericht mit 250 Gramm Wildpilzen pro Person sollte man wöchentlich ohnehin nicht verzehren, wegen der möglichen Strahlenbelastung und der Belastung mit Schwermetallen.



In heimischen Wäldern ist der Pfifferling selten geworden. Im Handel gibt es überwiegend Importe aus Osteuropa. BILD: PIXABAY



Die Saison für Pfifferlinge hat bereits begonnen. BILD: PIXABAY

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



Jetlag und Stress beeinflussen die Verdauung

GESUNDHEIT Gerät die innere Uhr aus dem Takt, leidet die Verdauung mit



Stillstand auf dem stillen Örtchen: Bessere Routinen im Tagesablauf können Abhilfe schaffen.

BILD: DJD/OPELLA/GETTY IMAGES/PATCHANAN PROMUNAT

IM NORDWESTEN/DJD – Zeitverschiebungen gehören für viele Menschen zum Alltag: Der Job verlangt eine Nachtschicht, die Uhr wird auf Sommerzeit umgestellt, das Abendessen fällt spät aus oder die Schlafenszeiten sind zu kurz oder zu lang. Solche Veränderungen sind nicht nur persönlich oft herausfordernd, sondern können auch den Darm aus dem Takt bringen. Denn die Verdauung folgt einem festen Rhythmus. So ist der Darm tagsüber und gerade morgens besonders aktiv, nachts deutlich weniger. Die Abläufe hängen zudem eng mit Schlaf, Licht und Essenszeiten zusammen.

Umfrage bestätigt das Problem

Wie stark dieser Rhythmus die Verdauung beeinflusst, zeigt auch die aktuelle Darmtrend-Umfrage 2026 unter Betroffenen: 41 Prozent der Befragten geben an, dass Veränderungen in den Schlaf- und Tagesgewohnheiten ihre Darmfunktion beeinflussen – häufig in Form von Verstopfung (25 Prozent). Nur etwa ein Drittel hat regelmäßige Schlafenszeiten. Gleichzeitig unterdrücken viele Menschen den Stuhldrang: 15 Prozent tun dies häufig oder sehr häufig, weitere 56 Prozent zumindest gelegentlich. Gerade bei Jüngeren heißt es oft schlicht: „Es passt gerade nicht." Die Folge können auch hier oft Verstopfungen sein.

„Gut Jet Lag" nennen Fachleute dieses Phänomen. Gemeint ist damit, dass der innere Rhythmus des Körpers und die Aktivität der Darmbakterien nicht mehr im Gleichklang sind. Die Folge: Die Darmbewegung kann sich verlangsamen, der Transport im Dickdarm stockt.

Unregelmäßige Tagesabläufe sind eine Ursache

Besonders anfällig sind Menschen mit Schichtarbeit und unregelmäßigen Tagesabläufen. Auch das Alter spielt durchaus eine Rolle. Drei von vier Befragten meinen, dass sich die Verdauung mit den Jahren verändert.

Tatsächlich kann sie im Alter empfindlicher auf Stress, Bewegungsmangel oder unregelmäßige Routinen reagieren.

Doch was tun, wenn auf dem stillen Örtchen nichts mehr geht? Akut können Präparate mit Macrogol wie DulcoSoft das Wasser im Darm binden und den Stuhl weicher machen. Andere Wirkstoffe wie Bisacodyl oder Natriumpicosulfat – etwa in DulcoLax – können zusätzlich die Darmbewegung anregen. Welche Option sinnvoll ist, hängt vom individuellen Beschwerdebild und persönlichen Vorlieben ab.

Was jeder selbst tun kann

Langfristig sollten Betroffene ihren Lebensstil entsprechend anpassen. Neben Basismaßnahmen wie einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr und täglicher körperlicher Aktivität kann ein regelmäßiger Tagesablauf unterstützen – mit möglichst festen Essens- und Schlafenszeiten, dem bewussten Wahrnehmen körpereigener Signale und einer regelmäßigen Toilettenroutine.

Dies und Das

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

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

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

Stellenmarkt

LANDKREIS FRIESLAND

Wir suchen Sie als

Pädagogische Fachkraft, wie z. B. Erzieher (m/w/d) für die Kita Weltentdecker Jungfernbusch 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.

**Satt ist gut.
Saatgut ist besser.**

Wer sich selbst ernähren kann, führt ein Leben in Würde.
brot-fuer-die-welt.de/saatgut
IBAN: DE10 1006 1006 0500 5005 00
Mitglied der actalliance

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Wohnideen
ZUM VERLIEBEN



CORDGARNITUR
Bezug Cord, Rücken echt, Metallfuß glänzend, Stellmaß ca. 306x197 cm, Sitzhöhe ca. 45 cm, Sitztiefe ca. 67 cm, Weitere Funktionen sind als Sonderausstattung optional erhältlich und im Garniturpreis nicht enthalten:
1. Bettfunktion, Kopfstütze und Nierenkissen,
2. Armteilverstellung,
3. Sitztiefenverstellung.
(Planpolster/ MP- In14007)



Alles Abholpreise ohne Deko und alle Abbildungen Modellbeispiele. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Gültig bis 01.08.2026

Ludwig Rudnick GmbH & Co. KG
Jadestraße 2-4 in Aurich | Tel. 04941 9569-0
wohnen@rudnick-aurich.de | /rudnick.aurich
/rudnick_mode_wohnen | /babyhaus_rudnicki
WWW.RUDNICK-AURICH.DE

Mode • Baby • Möbel • Küchen
RUDNICK
Für mich und mein schönes Zuhause!

Impulse für ein gesünderes Leben

VERANSTALTUNG Zeit für Gesundheit – Die Messe für Gesundheit, Wissen und Wohlbefinden

OLDENBURG/LILÜ – Gesundheit bewusst erleben, neues Wissen mitnehmen und mit Expertinnen und Experten ins Gespräch kommen: Dazu lädt die Gesundheitsmesse „Zeit für Gesundheit – Die Messe für Gesundheit, Wissen und Wohlbefinden“ am Samstag, 26. September, von 10 bis 17 Uhr ins NWZ-Medienhaus an der Wilhelmshavener Heerstraße 260 ein. Mit einem abwechslungsreichen Programm aus Fachvorträgen, Workshops, Gesundheits-Checks, Ausstellern und Mitmachaktionen richtet sich die Veranstaltung an alle, die sich aktiv mit ihrer Gesundheit beschäftigen möchten.





BILD: DURCH KI GENERIERT

Wissen für den Alltag

Im Mittelpunkt der Messe steht die Frage, wie Menschen ihre Gesundheit bewusst und selbstbestimmt gestalten können. Auf der Speaker-Bühne vermitteln renommierte Expertinnen und Experten wissenschaftlich fundiertes Wissen und geben alltagstaugliche Tipps zu Themen wie Ernährung, Prävention, moderne Medizin und Wohlbefinden.

Zu den Höhepunkten zählt der Vortrag von Bestsellerautor Dr. Wolfgang Feil. Unter dem Titel „Heilungsweg bei allen Krankheiten – Entzündungssenkende Ernährung“ erläutert er die Bedeutung einer entzündungshemmenden Ernährungsweise und zeigt auf, wie sich das Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall wirksam senken lässt. Im Anschluss steht er für Fragen und einen persönlichen Austausch zur Verfügung.

Ein weiteres Schwerpunktthema sind die Wechseljahre. Referentin Mechthild Berges spricht in ihrem Vortrag „Wechseljahre verstehen – Was Frauen wissen sollten – und Männer auch!“ über körperliche Veränderungen, Hintergründe und Möglichkeiten, diese Lebensphase gut zu gestalten. Anschließend lädt sie zu einem Wechseljahrs-Café ein, das Raum für Gespräche und Erfahrungsaustausch bietet.

Auch das Evangelische Krankenhaus beteiligt sich mit mehreren Fachvorträgen und vermittelt spannende Einblicke in aktuelle medizinische Themen.

Nach jedem Vortrag sorgt eine rund 15-minütige Yogaeinheit für eine entspannte Pause. Darüber hinaus stehen alle Referentinnen und Referenten für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Gesundheit zum Mitmachen

Neben den Vorträgen präsentieren zahlreiche Aussteller innovative Angebote aus den Bereichen Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden. Gesundheits-Checks, Workshops und Mitmachaktionen laden dazu ein, Neues auszuprobieren und praktische Anregungen für den Alltag mitzunehmen.

Die Gesundheitsmesse versteht sich als Treffpunkt für alle Generationen – unabhängig davon, ob bereits konkrete Gesundheitsthemen im Fokus stehen oder einfach der Wunsch nach einem gesünderen Lebensstil besteht.

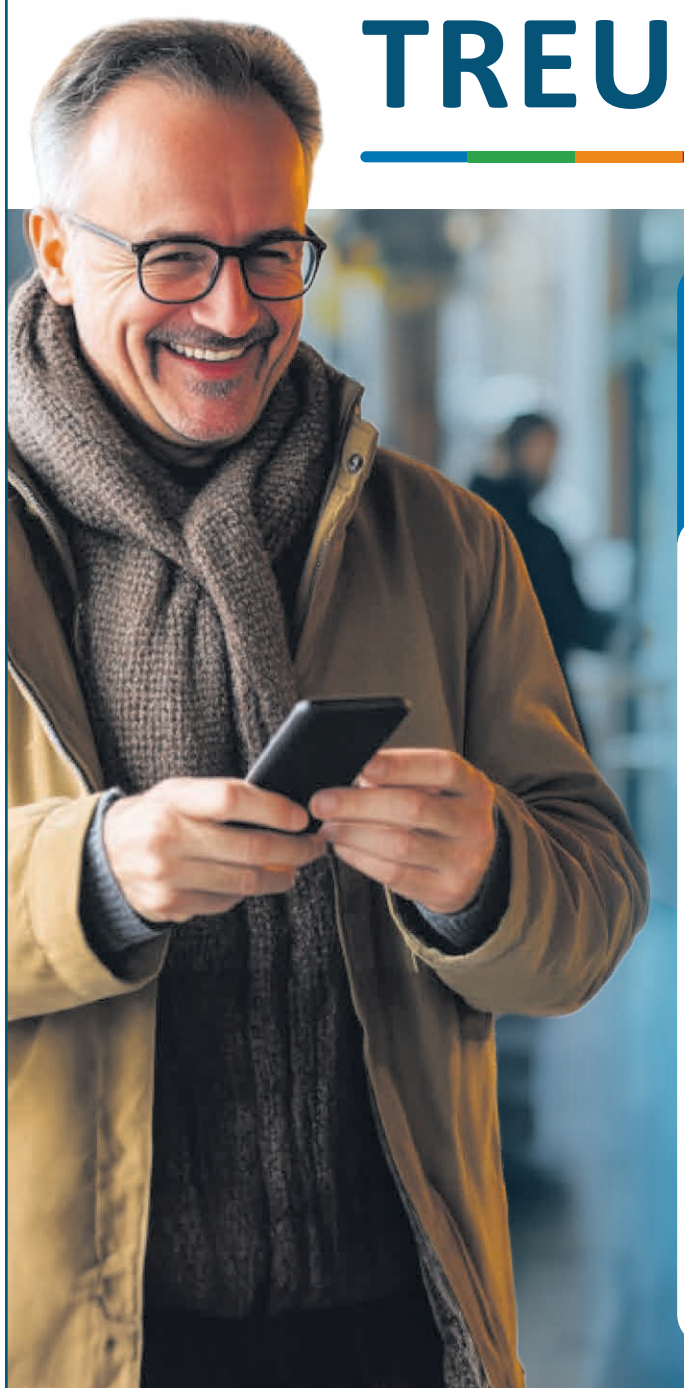
Die Zahl der Besucherinnen und Besucher ist auf 700 Personen begrenzt. Der Eintritt kostet 9,90 Euro für Abonnentinnen und Abonnenten der NWZ sowie 14,90 Euro ohne Abo.

Wer Gesundheit nicht nur konsumieren, sondern verstehen und aktiv gestalten möchte, findet auf der Messe zahlreiche Impulse, neue Perspektiven und praktische Ideen für den Alltag.

Nordwest TREUEWELT

Profitieren Sie als Abonnent*in von vielen Vorteilen durch Ihre AboCard

Mehr Infos: NWZonline.de/treuewelt



Der Umwelt zuliebe verzichten wir auf eine AboCard aus Kunststoff fürs Portemonnaie.

Ihre AboCard der Nordwest Treuewelt finden Sie daher digital auf Ihrem Smartphone. Ihre alte Abo-Karte ist nicht mehr gültig.

So erhalten Sie Zugriff auf Ihre digitale AboCard:

1 Laden Sie sich im Play- oder App-Store die **NWZonline-App** herunter.

2 Melden Sie sich mit Ihren persönlichen Zugangsdaten an.
Sie haben noch keine persönlichen Zugangsdaten?
Dann füllen Sie dazu bitte unter **NWZonline.de/freischalten** das Formular aus.

3 Ihre AboCard finden Sie nach Freischaltung über die NWZonline-App im Bereich „Mein Abo“.

Tipp: Nutzen Sie gerne auch unser Online-Angebot **„Hilfe.NWZonline.de“** im Internet. Hier finden Sie ausführliche Erklärvideos und eine Sammlung häufig gestellter Fragen mit den dazugehörigen Antworten. Gerne ist auch unser Kundenservice unter **Telefon 0441 – 99 88 3333** für Sie da.



Nutzen Sie schon Ihre AboCard auf dem Handy?

Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung

Peter Parker kämpft gegen seine Vergangenheit

KINO Spider-Man schwingt sich ab 29. Juli wieder durch ein New York, das ihn nicht mehr kennt



Spannende Premiere in der Nordwest-Region: Der neue Spider-Man-Film „Brand New Day“ läuft unter anderem im UCI Kino Wilhelmshaven und im Kino Aurich. BILD: MARVEL/SONY PICTURES

IM NORDWESTEN/ZA – „Die Spinne“ spannt wieder ihre Netze: Ab dem 29. Juli schwingt sich Peter Parker in „Spider-Man: Brand New Day“ erneut durch die Straßenschluchten von New York. Der Film läuft landesweit an — auch im UCI Wilhelmshaven und Kino Aurich. Für eingefleischte Kinogänger sind die Anfänge unvergesslich: Während einer wissenschaftlichen Ausstellung wurde der schüchterne, hochbegabte Schüler Peter Parker von einer radioaktiven Spinne gebissen. Plötzlich verfügte er über übermenschliche Stärke, die Fähigkeit, an Wänden zu haften, und einen „Spinnensinn“, der ihn vor Gefahren warnt.

Unerwarteter Siegeszug eines Comic-Helden

Als 1962 durch Autor Stan Lee und Zeichner Steve Ditko das erste Spider-Man-Abenteuer als Comic-Reihe „Amazing Fantasy“ erschien, ahnte niemand, welchen Erfolg diese Figur haben würde. Im Gegensatz zu unnahbaren Superhelden kämpft Spider-Man mit ganz alltäglichen Problemen: Geldsorgen, Mobbing und dem Balanceakt zwischen Privatleben und Verantwortung.

Doch diesmal ist alles anders: Die Welt hat Spider-Man vergessen, Freunde und Verbündete sind verschwunden – Peter Parker steht vollkommen allein da. Nach einem folgenschweren Deal, der die Erinnerung an Spider-Man auslöscht, muss er nicht nur gegen brutale Schurken antreten, sondern vor allem gegen seine eigene Einsamkeit.

Neues Kapitel nach „No Way Home“

Der neue Spider-Man-Film setzt nach den Ereignissen von „Spider-Man: No Way Home“ an. Regisseur Destin Daniel Cretton („Shang-Chi“) inszeniert diesmal einen Peter Parker, der geerdeter und aggressiver ist als je zuvor. Die Produzenten wählten laut Sony Pictures Cretton für das Projekt aus, weil er ein besonderes Händchen für Emotionen und Herz besitzt. „Spider-Man: Brand New Day“ präsentiert einen Helden, der wieder ganz bei sich und seinen Wurzeln ankommt. Ohne Avengers-Unterstützung und High-Tech-Anzüge muss sich Peter beweisen – und dabei auch mit den Konsequenzen seiner Entscheidungen und Verluste leben. Tom Holland verkörpert die freundliche Spinne aus der Nachbarschaft in einer Umgebung, in der selbst Superkräfte nicht vor Trauer und Verlust schützen. Plötzlich verändern sich Peters Kräfte – und als eine bedrohliche neue Gegnerin (Sadie Sink) erscheint, steht alles auf dem Spiel.

Experten erwarten Rekordstart

Der Trailer setzt auf Spannung und auch die Zahlen aus Hollywood lassen aufhorchen. Experten von Box Office Theoryund Prognosemärkte wie Polymarket schätzen das Potenzial des Films enorm ein. Sie rechnen mit Einnahmen zwischen 230 und 250 Millionen Dollar am ersten Wochenende – „Brand New Day“ könnte damit einer der erfolgreichsten Marvel-Filme aller Zeiten werden und bisherige Spitzenreiter des Jahres wie „Toy Story 5“ deutlich hinter sich lassen. Im Vorfeld und nach der Veröffentlichung von Werbematerialien (wie Trailern) äußerten manche Fans auf Plattformen wie Reddit aber auch Kritik. Ein häufiger Kritikpunkt ist die Überlastung mit Charakteren (u. a. Mr. Negative, Scorpion) und die Befürchtung, dass der Film zu viele MCU-Querverweise (z. B. auf Iron Man) enthält, statt sich rein auf Peter Parkers persönliche Geschichte zu konzentrieren.

Neue Herausforderungen

Von einer Marvel-Müdigkeit oder einer Blockbuster-Baisse ist dennoch derzeit keine Spur. Fans dürfen sich auf spannende Crossover-Momente freuen und wer Superhelden mit menschlichem Gesicht und überraschenden Wendungen mag, sollte sich die Premiere im Kino nicht entgehen lassen! Der Film startet kommenden Mittwoch und hat eine Freigabe ab FSK 12. Kinder ab 6 Jahren dürfen den Saal in Begleitung einer erziehungsberechtigten Person betreten.

Medizin

ANZEIGE

Sexuelle Schwäche

Die richtige Dosis für Ihr Liebesleben

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche – dosierbar nach Ihren Bedürfnissen

Ob frisch verliebt, vor dem ersten Date oder seit vielen Jahren verbunden – manchmal macht der Körper nicht mit, wenn es drauf ankommt. Deseo Arzneitropfen bieten wirksame Hilfe bei sexueller Schwäche – individuell dosierbar, je nach Situation und persönlichem Empfinden.



Es gibt Momente, in denen man sich nach Intimität sehnt – doch Erektionsprobleme oder fehlendes Verlangen machen oft einen Strich durch die Rechnung. Mal ist es der Druck, funktionieren zu müssen, mal fehlt nach einer langen Belastungsphase schlicht die Energie. Deseo, zugelassen zur Behandlung von sexueller Schwäche, kann in solchen Phasen unterstützen. Die Tropfenform erlaubt – im Gegensatz zu Tabletten – eine individuelle Dosierung, angepasst an das persönliche Befinden und die jeweilige Situation.

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird insbesondere bei sexueller Schwäche angewendet.

Voller Genuss – ohne bekannte Nebenwirkungen

Die Einnahme erfolgt unabhängig vom Geschlechtsakt und lässt Raum für Spontaneität. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Deseo ist zudem rezeptfrei erhältlich – diskret in jeder Apotheke oder online, ohne unangenehmen Arztbesuch.

Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

Abbildung Betroffenen nachempfunden

DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Arthroseschmerz?

Doppelt so schnell[1] wieder in Bewegung

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.



Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen.

Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

Doppelt so schnell[1] – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt *Forte*
(PZN 00793839)



[1]PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

NORD WEST ePaper

LEBEN IN WILHELMSHAVEN

LESE-PROBE

Zuwachs für Wilhelmshavens Kneipenszene

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

VON 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.



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



Das „Fiete“ ist der Neuzugang in der Wilhelmshavener Kneipenwelt. BILD: LUKAS KLUS

Von Bayern nach Wilhelmshaven

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.

> Es war schon lange mein Traum, eine Cocktailbar zu betreiben.
>
> **Marcel Viete**
> betreibt mit seiner Partnerin seit Anfang Juni das „Fiete“

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.

Standort für Dart

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.

Was außerdem zum Inventar des „Fiete“ gehört: mehrere Dartscheiben. Das ist ein Bereich, den Marcel Viete und Nilo Berberoglu durchaus 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.

Was bedeutet Leben in Wilhelmshaven für Sie?

WILHELMSHAVEN/KLUS/SGJ – Zwischen Schiffen und Strandkorb, zwischen Hafen und Hochschule, zwischen Südstadt und Sengwarden spielt sich das Leben in Wilhelmshaven ab. Es ist das Leben in einer grünen Stadt am Meer, einem wichtigen Wirtschaftsstandort und einem beliebten Urlaubsziel. Wilhelmshaven ist eine Stadt mit vielen Gesichtern. Wir wollen all die Gesichter zeigen. Mit der Rubrik „Leben in Wilhelmshaven heißt für mich...“ geben wir den Menschen aus unserer Stadt eine Stimme. In jeder Ausgabe unseres neuen digitalen Magazins „Leben in Wilhelmshaven“ erzählen Menschen, was das Leben in der Jadestadt für sie ausmacht. Ob Urgestein oder Neubürger, ob Arbeiter oder Urlauber, ob Schüler oder Rentner – wir wollen jede Stimme hören. Mit dieser Rubrik möchten wir zeigen: Es sind die Stimmen, Erlebnisse, Erinnerungen und Eindrücke der Menschen, die Wilhelmshaven lebendig machen. Wir wollen die Vielfalt der Perspektiven auf die Stadt einfangen und zeigen, wie facettenreich das Leben in Wilhelmshaven ist.



Felix Richardson BILD: PRIVAT

FELIX RICHARDSON, STUDENT

An Wilhelmshaven gefällt mir besonders der Gorch-Fock-Lauf, der ja gerade erst am vergangenen Wochenende stattgefunden hat. Ich bin selbst schon mehrmals mitgelaufen – und es ist jedes Mal ein ganz besonderes Gefühl für mich, an der Startlinie zu stehen. Das kann man eigentlich gar nicht richtig beschreiben. Dazu kommt natürlich die Strecke am Südstrand entlang, die einfach richtig schön ist.

Außerdem mag ich das Pumpwerk und das Café Gröön sehr. Verbesserungspotenzial sehe ich in Wilhelmshaven aber ganz klar bei den Radwegen. Die sind teilweise wirklich kaputt. Da müsste dringend etwas gemacht werden.



Jannik Neradt BILD: LUKAS KLUS

JANNIK NERADT, MITINHABER CAFÉ GRÖÖN

Mein Leben in Wilhelmshaven ist wegen des Cafés momentan sehr geprägt von Arbeit. Ich bin normalerweise sechs Tage die Woche hier. In Wilhelmshaven lebe ich seit 2013. An den freien Tagen gehe ich gerne zum Südstrand oder ans Meer, gerade im Sommer. Oder ich mache mal ein Picknick. Und ich unterstütze gerne die lokalen Sportmannschaften, also in den Bereichen Handball oder Fußball, und was es da noch alles gibt. Aber ich muss auch sagen, in meiner Freizeit bin ich gerade auch gerne außerhalb von Wilhelmshaven unterwegs. Das liegt aber nicht daran, dass ich nicht gerne hier bin.

SIE SIND GEFRAGT

Wir wollen wissen: Was bedeutet Leben in Wilhelmshaven für Sie? Wir freuen uns über Liebeserklärungen an die Stadt ebenso wie über Kritik. Erzählen Sie uns Ihre Geschichten, teilen Sie Ihre Beobachtungen oder sagen Sie einfach mal frei heraus, was Ihnen mit Blick auf Wilhelmshaven auf dem Herzen liegt.

So funktioniert's: Beantworten Sie uns in einem kleinen Text die Frage, was Wilhelmshaven für Sie bedeutet. Nennen Sie uns dazu Ihren Namen, Ihr Alter und Ihren Beruf und schicken Sie uns ein Foto. Sie können alles per E-Mail an unsere Redaktion schicken: wilhelmshaven@nwzmedien.de. Wir freuen uns auf authentische, bunte und persönliche Einsendungen, die die ganze Vielfalt von Wilhelmshaven zeigen, die wir dann im „Leben in Wilhelmshaven“ veröffentlichen.

Radeln entlang des Ems-Jade-Kanals

FREIZEIT Von Reepsholt bis Wilhelmshaven – Entspannte Tour am Kanal ohne Steigungen

VON INGA MENNEN

WILHELMSHAVEN – Ein Fahrradweg am Wasser entlang, den gibt es am Ems-Jade-Kanal. Der Weg führt von Emden bis nach Wilhelmshaven. Auf den 75 Kilometern lässt sich die Landschaft der ostfriesischen Halbinsel bestens erkunden. Man erfährt viel über die Schleusen, die Landschaft mit Marsch, Geest und Moor. Wem die gesamte Strecke zu lang ist, der kann von Reepsholt aus Richtung Wilhelmshaven fahren. Dann sind es hin und zurück 47 Kilometer. An der Brücke in Reepsholt gibt es kostenlose Parkplätze – von da aus geht es einfach am Kanal entlang Richtung Osten.



Eine wunderschöne Radtour führt am Ems-Jade-Kanal entlang bis nach Wilhelmshaven zum Südstrand und der Kaiser-Wilhelm-Brücke.

DPA-BILD: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH

DIE BESCHILDERUNG

Für die Tour muss man keine Route herunterladen, man benötigt nicht einmal eine Karte – es geht einfach immer am Wasser entlang. Der Weg ist nicht als Themenroute ausgewiesen, er orientiert sich an dem Knotenpunktsystem. Immer wieder weisen Schilder auf die Entfernungen zu den nächsten Orten hin.

DER UNTERGRUND

Der Untergrund ist abwechslungsreich. Während der Radweg von Reepsholt Richtung Aurich eher monoton ist, fährt man nach Wilhelmshaven mal über Betonspurplatten, mal über Schotter oder Teerwege. Nach dem Hafen Dykhausen wird der Weg sehr schmal, hier muss man absteigen, wenn Radfahrer im Gegenverkehr kommen.

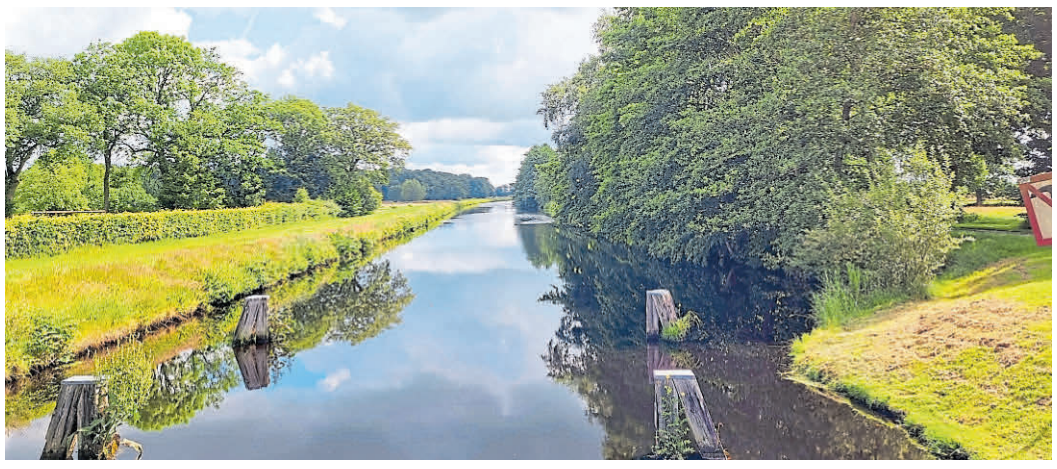
DAS ERLEBNIS

Nicht immer kann man das Wasser sehen, aber es ist da. Einen wunderbaren Blick auf den Ems-Jade-Kanal hat man von den vielen Schleusen, die man entlang der Route passiert. Immer wieder gibt es hier auch schöne Rastplätze, die zum Verweilen einladen. In Wilhelmshaven lohnt sich ein Abstecher zum Südstrand oder eine Fahrt über die Kaiser-Wilhelm-Brücke Richtung Innenstadt. Auf dem Hinweg sind wir am Kanal bis zum Handelshafen gefahren. An der Wiesbadenbrücke kann man in der Patisserie Frenchie eine Pause einlegen.

Auf dem Weg zurück nach Reepsholt haben wir einen Schlenker über die Jadeallee Richtung Südstrand gemacht, um dann direkt am Banter Seedeich wieder Richtung Westen zu fahren. Dabei bietet sich eine wunderbare Aussicht auf das Wattenmeer. Durch Mariensiel gelangt man wieder auf den ursprünglichen Radweg direkt am Ems-Jade-Kanal.

DAS FAZIT

Die gesamte Strecke bietet auf den 47 Kilometern Natur pur und viel Wasser. Der Radweg lohnt sich in jedem Fall und ist auch für ungeübte Fahrer empfehlenswert, da es keine Steigungen gibt.



Vor allem von den Schleusen aus bietet sich ein toller Blick auf den Ems-Jade-Kanal.

BILD: INGA MENNEN

Theater verspricht beste Unterhaltung in neuer Saison

BÜHNE Auftakt am „Theater am Meer“ mit Komödie am 19. September

WILHELMSHAVEN/LR – Mit viel Applaus nahmen die Mitglieder des Theaters am Meer den neuen Spielplan für die Saison 2026/27 auf der kürzlich abgehaltenen Jahreshauptversammlung auf. Unter dem Motto „Wir lieben es, Theater zu spielen. Es ist so viel realistischer als das Leben.“ (von Oscar Wilde) erwartet das Publikum eine ebenso abwechslungsreiche wie unterhaltsame Spielzeit.

Den Auftakt macht am 19. September die klassische Komödie „Sonny Boys“ von Neil Simon in der plattdeutschen Fassung von Renate Delfs. Zwei ehemalige Stars der Varietébühne sollen nach Jahren des Streits noch einmal gemeinsam auftreten. Was folgt, ist eine warmherzige Komödie voller Wortwitz und Situationskomik. Gleichzeitig feiert Talke Wittig mit dieser Produktion ihr Regiedebüt.



Mit 1.855 hat „Willkamen in den Wesseljahren“ die Nase vorn bei den Besucherzahlen gehabt. In der Inszenierung von Arnold Preuß spielten, tanzten und sangen sich Fenja Eggert, Daniela Cordes, Claudia Ducci und Ulrike Schütze in die Herzen der Zuschauenden.

BILD: TAM, ARNOLD PREUß

Am 14. November folgt mit „Kann ik rinkamen?“ von Kay Kruppa in der niederdeutschen Übersetzung von Arnold Preuß eine Erstaufführung. Eine ebenso raffinierte wie turbulente Verwechslungskomödie, bei der das Publikum den Figuren stets einen Schritt voraus ist.

Mit der Wiederaufnahme der beliebten Bauernkomödie „Kornblomen för den Smuuskater“ startet das Theater am 16. Januar ins neue Jahr. Humor, Dorfklatsch und jede Menge überraschender Situationen versprechen beste Unterhaltung.

Ganz andere Töne schlägt „Elling“ an, das am 13. März Premiere feiert. Die ebenso humorvolle wie berührende Geschichte zweier Außenseiter erzählt von Freundschaft, Mut und dem schwierigen Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben.

Zum Saisonabschluss wird es am 15. Mai hochspannend. Mit „Die Falle“ des französischen Krimiautors Robert Thomas erwartet das Publikum ein psychologischer Thriller voller überraschender Wendungen, der seine Auflösung bis zur letzten Minute geheim hält.

Auch die Theaterschule kehrt zurück. Mit „Peter Pan“ steht eines der schönsten Abenteuer der Theaterliteratur auf dem Programm. Nach einem öffentlichen Casting unter der Leitung der Berufsregisseurin Elke Münch nach den Sommerferien werden Kinder und Jugendliche das berühmte Märchen um Peter Pan, Wendy und Kapitän Hook auf die Bühne bringen. Die Premiere ist für Ende 2026 beziehungsweise Anfang 2027 vorgesehen.

Mit seinem neuen Spielplan setzt das Theater am Meer erneut auf Vielfalt, Humor, Spannung und Geschichten, die berühren, sind die Verantwortlichen überzeugt. Nach der erfolgreichsten Spielzeit seit dem Umzug in das Kleine Schauspielhaus soll auch die Saison 2026/27 viele neue Besucherinnen und Besucher für das niederdeutsche Theater begeistern, teilten sie in einer Mitteilung mit.

Blick hinter die Fassade häuslicher Gewalt

PODCAST Neue Folge Tatort Nordwesten – Frauen im Fokus, Verantwortlichkeit bei Tätern

VON JULIAN REUSCH

OLDENBURG – Normalerweise erzählt der True-Crime-Podcast Tatort Nordwesten die Geschichten hinter realen Verbrechen aus Norddeutschland). In der neuen Sommerspezialfolge richtet Moderator Julian Reusch den Blick jedoch ein Thema, das hinter vielen Straftaten steht – häusliche Gewalt. Davon sind vor allem Frauen betroffen, zugleich wird diese Form des Verbrechens oft weiterhin tabuisiert. Warum entsteht Gewalt in Partnerschaften? Welche Dynamiken sind dafür entscheidend? Und wie kann häusliche Gewalt verhindert werden?

Zu Gast sind Hilke Kenkel-Schwarz, Leiterin des Vereins Konfliktschlichtung e.V. in Oldenburg, sowie ihr Kollege Michael Krebs, Pädagoge und Fachkraft für Täterarbeit bei häuslicher Gewalt. Beide arbeiten seit vielen Jahren mit Menschen, die gegenüber Frauen gewaltätig wurden. Sie geben Einblicke in ihre tägliche Arbeit.

Sie berichten, wie Täterprogramme funktionieren, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit eine Verhaltensänderung möglich wird, und warum Einsicht dabei eine entscheidende Rolle spielt. Gleichzeitig machen sie deutlich: Gewalt ist niemals zu rechtfertigen – und die Verantwortung dafür liegt immer bei den Tätern.



In der neuen Folge des Podcasts „Tatort Nordwesten“ geht es um das Thema häusliche Gewalt. BILD: DPA (SYMBOLBILD)

Auch die Frage nach der Wirksamkeit solcher Programme wird offen diskutiert. Welche Chancen bieten sie? Wo liegen ihre Grenzen? Und was sagen Erfahrungen aus der Praxis über Rückfälle und nachhaltige Veränderungen?

Darüber hinaus geht es um den Täter-Opfer-Ausgleich und darum, warum dieses Instrument bei Fällen häuslicher Gewalt besonders sensibel betrachtet werden muss. Die Gesprächspartner erklären, weshalb Mediation nicht in jeder Situation der richtige Weg ist und welche Risiken bestehen können.

Die Episode von Tatort Nordwesen gibt es jetzt kostenlos unter www.NWZonline.de/podcasts sowie auf allen gängigen Podcast-Plattformen wie Spotify, Apple Podcasts und Co.

Telefonische Hilfsangebote und Anlaufstellen bei häuslicher Gewalt: Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016, Hilfetelefon Gewalt an Männern 0800 123 9900, Weißer Ring 116 006. In akuten Notfällen: 110.



Herzgesundheit bei Diabetes

GESUNDHEIT Unterschätztes Herzrisiko

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Typ 2 Diabetes betrifft nicht nur den Blutzucker, sondern den gesamten Körper – insbesondere Herz und Gefäße. Viele Betroffene unterschätzen jedoch ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko oder fühlen sich zwar gut informiert, haben aber Wissenslücken. Das zeigt auch eine aktuelle Online-Befragung Betroffener: Nur etwa jede zweite Person nannte Herz-Kreislauf-Erkrankungen tatsächlich als typische Folge von Typ 2 Diabetes. Die Konsequenz: Risiken werden häufig erst erkannt, wenn bereits Beschwerden auftreten oder zusätzliche Behandlungen notwendig werden. Dabei ist der Zusammenhang durch Studien eindeutig belegt: Menschen mit Typ 2 Diabetes haben ein um etwa 60 % erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.



Viele Betroffene unterschätzen ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko. BILD: ADENE SANCHEZ/ISTOCK/AKZ-O

Die Ursachen

Ein wichtiger Faktor dafür sind dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte. Diese schädigen Blutgefäße, fördern Entzündungsprozesse und Arterienverkalkung (Atherosklerose). Auch Übergewicht spielt eine zentrale Rolle und erhöht das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall noch weiter. Schäden entstehen langsam – werden aber irgendwann sichtbar. Früh gegenzusteuern ist daher entscheidend.

Was hilft?

In der Behandlung stehen heute Therapien zur Verfügung, die über die reine Blutzuckersenkung hinausgehen. Diabetesmedikamente wie GLP-1 Rezeptoragonisten (GLP-1 RA) ahmen ein körpereigenes Hormon nach, das beim Essen im Darm freigesetzt wird. Sie haben eine dreifache Wirkung: Sie senken den Blutzucker, unterstützen beim Abnehmen und entfalten schützende Effekte für Organe wie Herz und Niere. Neben der medikamentösen Therapie sind auch Lebensstilmaßnahmen wichtig, um Blutzucker und Gewicht im Lot zu halten, zum Beispiel eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität. Ebenso zu einer guten Vorsorge gehören regelmäßige ärztliche Check-ups. Ein Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin kann dabei helfen herauszufinden, wie es um das eigene Herzrisiko steht und welche Behandlung passend ist, um Folgerisiken zu reduzieren und mehr Kontrolle zurückzugewinnen. Weitere Informationen finden Sie unter: www.mit-diabetes.de.