SALE

-20%

ZUSÄTZLICH

auf bereits reduzierte Ware.



INTERSPORT® LEFFERS

HAVENSCHÖN curvy Love Gr. 42 - 54

Leffers
Das Modehaus in Wilhelmshaven.

NUR FÜR KURZE ZEIT!

AUCH BEI
INTERSPORT®
LEFFERS
Bahnhofsstr. 22

WAT,
HIER AUCH!
HAVENSCHÖN
curvy Love
Gr. 42 - 54
Marktstr. 65



SALE

camel active · monari · adidas · PME LEGEND AMERICAN CLASSIC · FUCHS SCHMITT

Brax · LCMT LECOMTE · CARMAKOMA · olsen · ONLY GIRLS

CASAMODA · MARCCAIN · Nike · Marc O'Polo

name it · LASCANA IT'S A WOMAN'S WORLD · Janine · comma,

MORE & MORE · oui · ESPRIT · ANGELS

SCHIESSER NATÜRLICH. ZEITGEIST. SEIT 1875 · TOMMY HILFIGER · JACK&JONES

OLYMP · s.Oliver · RICHROYAL DRESSING SUPERWOMEN · VENICE BEACH

Frottier Cawö · FALKE · TOM TAILOR · mey

ATHLECIA · VERO MODA CURVE · MAC · MAERZ MUENCHEN

CODELLO · irisette · camano COMFORT IN BOOKS · LERROS · zero

... und viele weitere Marken.

Gebr. Leffers GmbH & Co. KG
Marktstraße 74-84 · 26382 Wilhelmshaven
Öffnungszeiten unter: www.leffers-mode.de

ALS LEFFERS-KUNDE
GÜNSTIG PARKEN

Leffers
Das Modehaus in Wilhelmshaven.

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Wilhelmshaven | Friesland-Nord | Wittmund

www.nordwest-sonntagsblatt.de
Tel. 0441 / 9988-82 50
01.08.2026 | 30. KW

Weil es um Ihre Immobilie geht!

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

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:


Auch an diesem Wochenende finden wieder viele Flohmärkte in der Region statt. Hier ein Foto vom Flohmarkt in Wiesmoor aus dem letzten Jahr.
BILD: ARCHIVBILD/ KATRIN VON HARTEN-WÜBBENA

FRIESLAND/ WILHELHSHAVEN

Noch bis Sonntag, 2. August, Hooksiel: Hooksieler Krabbentage am alten Hafen

Noch bis Sonntag, 2. August, jeweils ab 10 Uhr, Wilhelmshaven: 14. Internationales StreetArt Festival in der Markstraße und Nordseepassage

Sonntag, 2. August, 11 Uhr, Wilhelmshaven: Benefiz Flohmarkt auf dem Parkplatz des Marktkauf Wilhelmshaven, Flutstr. 94

Freitag, 7. August, bis Sonntag, 9. August, Jever: Altstadtfest Jever auf dem Alten Markt

WESERMARSCH

Samstag, 1. August, 14.30 Uhr, Fedderwardersiel: Niedersächsische Krabbenpul-Meisterschaft

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

Noch bis Sonntag, 2. August, ab 11 Uhr, Fedderwardersiel: Krabbenkutter-Regatta und maritimes Flair

Freitag, 7. August, Butjadingen: Sommerfest am Friesenstrand Tossens für die ganze Familie, Zum Friesenstrand 1

OLDENBURG

Samstag, 1. August, und Sonntag, 2. August: 43. Internationale Keramiktage Oldenburg auf dem Schlossplatz; geöffnet am Samstag ab 10 Uhr und am Sonntag ab 11 Uhr

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

Dienstag, 4. August, 14 Uhr: „Fantastische Fächer" – Familienzeit im Landesmuseum Kunst und Kultur; Kosten ab 4 Euro

Samstag, 8. August, 11 Uhr: Aktionstag auf dem Osterburger Markt mit Fahrradparcours, Live-Musik, Infoständen und mehr, Bremer Straße 44-46

AMMERLAND

Sonntag, 2. August, 10 Uhr, Westerstede: Tag der offenen Baumschule in der Baumschule Martens, Bredehorner Str. 21

Mittwoch, 5. August, 19.30 Uhr, Bad Zwischenahn: Zu Gast im Park: The Wailers - 50 Years of Positive Vibrations (Stehplatzkonzert), Park der Gärten

Donnerstag, 6. August, 19.30 Uhr, Bad Zwischenahn: Zu Gast im Park: Sportfreunde Stiller - 30 wunderbaren Jahren (Stehplatzkonzert), Park der Gärten

Freitag, 7. August, 16 Uhr, Westerstede: Stadtfest Westerstede auf dem Albert-Post-Platz

LANDKREIS OLDENBURG

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

Sonntag, 2. August, 14 Uhr, Großenkneten: Sommerfest und Völkerballturniert beim Sportplatz Hengstlage, Hengstlager Weg

Samstag, 8. August, Brettorf: Sommerfest Brettdorf von der Freiwilligen Feuerwehr

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

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

Hitzetage im Garten überstehen

RATGEBER So bleiben Pflanzen auch bei Trockenheit gesund

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wenn der Sommer mit trockener Hitze zuschlägt, leiden unsere Pflanzen sichtbar. Entscheidend ist daher, wann und wie man gießt. Die Pflanzen sollten in den frühen Morgenstunden gewässert werden – zu dieser Zeit ist der Boden noch kühl und das Wasser kann besser aufgenommen werden. Wer stattdessen abends gießt, riskiert Pilzerkrankungen und Schneckenfraß durch langanhaltende Feuchtigkeit. In der Mittagshitze ist die Verdunstungsrate so hoch, dass ein Großteil des Wassers verpufft, bevor es die Wurzeln erreicht. Gießen Sie direkt auf die Erde am Fuß der Pflanze, nicht über die Blätter. So erreicht das Wasser direkt die Wurzeln und wird nicht verschwendet. Für Gartenpflanzen gilt: Lieber seltener, aber dann durchdringend wässern, damit das Wasser bis in tiefere Erdschichten gelangt. Balkon- und Topfpflanzen benötigen dagegen häufiger kleinere Wassermengen.


Gewässert werden sollte am besten gezielt direkt am Fuß der Pflanze, sodass das Wasser an die Wurzeln gelangt.
BILD: KAMPUS PRODUCTION/PEXELS

Ein nachhaltiger Garten beginnt mit der richtigen Auswahl des Standorts. Pflanzen, die an sonnigen und trockenen Plätzen gedeihen, sind für Hitzeperioden besser gewappnet. Besonders geeignet sind Arten mit kleinen, harten oder silbrig-grauen Blättern – sie reduzieren die Verdunstung. Mediterrane Pflanzen wie Lavendel, Rosmarin, Salbei und sukkulente Arten sind Beispiele für robuste Sommerbewohner. Auch heimische Stauden wie Sandthymian, Graslilie oder Wildrosen zeigen sich selbst in anhaltenden Trockenzeiten resistent. Darüber hinaus hilft auch die Bodenbedeckung. Mulch aus Rasenschnitt, Laub oder Kompost schützt den Boden vor dem Austrocknen und versorgt ihn gleichzeitig mit Nährstoffen. In Kübeln kann eine Abdeckung aus Bimsgranulat die Verdunstung deutlich reduzieren.

Neben Wasser brauchen Pflanzen auch eine ausreichende Nährstoffversorgung, um mit der Hitze besser zurechtzukommen. Kalium stärkt die Zellwände und erhöht die Wasserspeicherfähigkeit in den Pflanzenzellen. Kaliumbetonte Dünger schützen gezielt vor Hitzestress. Noch nachhaltiger sind organische Langzeitdünger, etwa auf Basis von Schafwolle, die gleichzeitig Wasser speichern und Bodenlebewesen fördern. Solche Dünger sind nicht nur gut für die Pflanze, sondern auch für das Bodenleben – sie sorgen langfristig für eine stabile Bodenstruktur und erhöhen die Fähigkeit, Wasser zu speichern. Durch zusätzliches Lockern der Erde nach dem Wässern werden Kapillaren unterbrochen, durch die Wasser sonst schnell verdunstet.

Regenwasser ist kostenlos, kalkarm und ideal für die meisten Pflanzen. Eine Regentonne oder eine Zisterne im Garten helfen, große Mengen Wasser zu speichern. Wer viel gießt, sollte außerdem über eine Tropfbewässerung nachdenken. Sie führt das Wasser gezielt an die Wurzeln und spart dabei erheblich.

Zudem gilt: Nicht alles muss bewässert werden. Während Gemüsepflanzen und junge Setzlinge regelmäßig Wasser brauchen, können robuste Pflanzenarten eine Zeit lang gut ohne auskommen und Rasenflächen auch durchaus einmal braun werden – sie regenerieren sich wieder. Wildblumenwiesen oder Kräuterrasen etwa benötigen kaum zusätzliches Wasser und sind dennoch ein lebendiger Blickfang.

Keine Trockenzeit im Alter

FRAUENGESUNDHEIT Tipps für eine verbesserte Feuchtigkeit von Haut, Augen und Schleimhäuten

IM NORDWESTEN/DJD – Wasser ist Leben. Ein durchschnittlicher Erwachsener besteht zu circa 60 Prozent aus dem kostbaren Nass. Es ist in jeder Körperzelle und jedem Gewebe enthalten und hält die Haut prall sowie Schleimhäute und Augen feucht. Doch in der zweiten Lebenshälfte haben gerade Frauen oft Probleme mit Trockenheit. Denn ab den Wechseljahren fehlt es an Östrogen, das die Einlagerung von Wasser begünstigt und den Schleimhautaufbau fördert. Eine typische Folge ist oft Scheidentrockenheit, die zu Schmerzen beim Sex und auch zu häufigeren Blasenentzündungen führen kann. Aber auch dünnere, knittrigere Haut, Mund- und Nasentrockenheit sowie Augenprobleme wie Jucken, Rötungen und Fremdkörpergefühl können auftreten.



Mehr Feuchtigkeit! Gegen trockene Haut und Schleimhäute nach den Wechseljahren können Frauen selbst etwas tun. BILD: DJD/FEMISANIT/GETTY IMAGES/ALINA VASYLIEVA

Mehr Pflege, ausgewogene Ernährung

Um sich wohlzufühlen, brauchen Frauen jetzt häufig deutlich mehr Pflegeaufwand als früher. Die Haut benötigt reichhaltigere Cremes, um geschmeidig zu bleiben. Den Augen kann häufiges Blinzeln, ausreichend Schlaf und die Nutzung von befeuchtenden Augentropfen helfen. Gleit- und Befeuchtungsmittel, aber auch hormonhaltige Salben oder Zäpfchen können die Intimzone geschmeidiger halten. Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Vitaminen wie A und E sowie Omega-3-Fettsäuren wie Alpha-Linolensäure unterstützt zusätzlich die Feuchtigkeit von Haut und Schleimhäuten am ganzen Körper. Sie finden sich unter anderem in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen, Fisch sowie in Obst und Gemüse. In bestimmten Lebensphasen oder bei individuellen Beschwerden kann es sinnvoll sein, die Versorgung gezielt zu ergänzen. Neben Ernährung und Pflege bieten einige Hersteller spezielle Nährstoffkombinationen an, die auf die Bedürfnisse von Frauen in der zweiten Lebenshälfte abgestimmt sind, mehr Informationen dazu finden sich etwa unter www.biokanol-frauengesundheit.de. So enthalten etwa Femisanit-Kapseln aus der Apotheke ausgewählte Mikronährstoffe und pflanzliche Bestandteile wie Sanddornextrakt. So kann die Funktion von Haut und Schleimhäuten von innen heraus gefördert werden.

Viel trinken nicht vergessen

Alle diese Maßnahmen können aber nur helfen, wenn auch die Flüssigkeitszufuhr stimmt. Fachgesellschaften empfehlen deshalb, täglich 1,5 bis zwei Liter zu trinken, am besten Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Fruchtsaftschorlen. Aber auch Kaffee in Maßen kann zu einer guten Flüssigkeitsversorgung beitragen. Frauen, die wenig Durst haben oder das Trinken leicht vergessen, sollten sich stets ein Getränk in Reichweite stellen oder eine regelmäßige Erinnerung beispielsweise auf dem Handy einrichten.



Um an ausreichendes Trinken zu denken, sollte immer ein Glas Wasser in Reichweite stehen. BILD: DJD/FEMISANIT/GETTY IMAGES

Gesundheit ANZEIGE

Neu in Ihrer Apotheke

Extra Power für Muskeln und Gelenke – mit CBD-PLUS-KOMPLEX

Chemische Schmerzgele fallen zurück, CBD boomt – das ist das neue Gel von der Nr. 1* aus der Apotheke

Belastungen gehören zum Alltag vieler Menschen: verspannte Muskeln nach Stress oder Sport, ein Gefühl von Steifheit am Morgen oder ein Ziehen nach langem Sitzen. Viele Verbraucher greifen dabei nicht zu Tabletten, sondern zu Gelen oder Salben. Der Grund: Sie lassen sich direkt auftragen, vermitteln ein angenehm lokales Hautgefühl und gelten als praktisch im Alltag.

Vom Goldstandard zum Ladenhüter

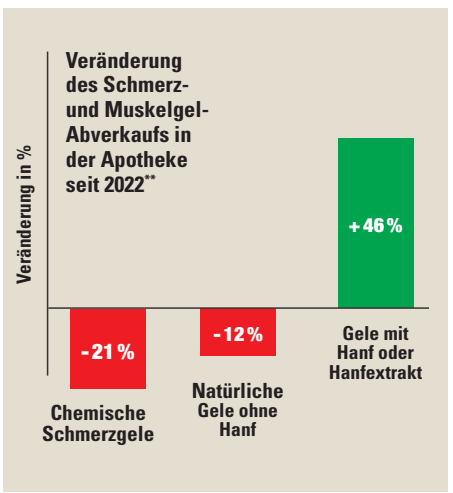
Es gibt sie auf chemischer oder pflanzlicher Basis – günstig oder teuer. Doch welches Gel kaufen Verbraucher in der Apotheke wirklich am meisten? Offizielle Apothekenzahlen zeichnen ein klares Bild: Chemische Gele verlieren an Bedeutung.

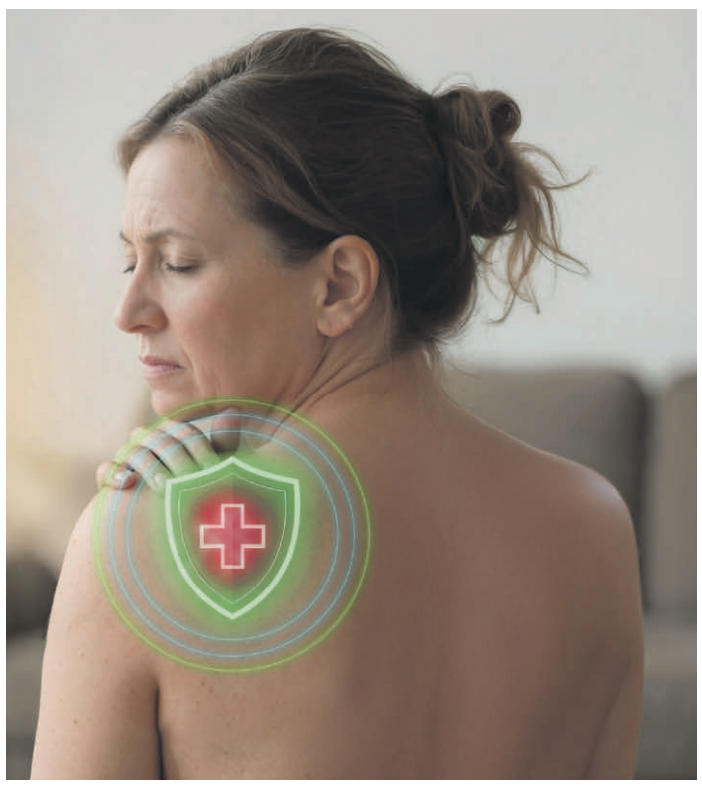
Neuer Apotheken-Trend

Bei den pflanzlichen Gelen wächst besonders eine Kategorie enorm: Gele mit dem Inhaltsstoff Cannabidiol, kurz CBD. CBD ist ein Wirkstoff der Cannabispflanze und macht anders als THC nicht high. Und bei den CBD Gelen überzeugt ein bestimmtes Produkt die meisten Käufer.

Enthüllt: Nur CBD schreibt Wachstum

An diese Fakten gelangen Verbraucher normalerweise nicht: die offiziellen Verkaufszahlen aus den Apotheken. Das Institut Insight Health** erhebt die Abverkaufszahlen aller Apothekenprodukte in Deutschland. Die Überraschung war groß: Die Kategorie der chemischen und klassischen Gele wird seit 2022 Jahr für Jahr kleiner. Die Verbraucher lieben offensichtlich Gele mit CBD, hier sind die Verkaufszahlen auf nahezu 150 Prozent zu vorher gestiegen.





Rubaxx CBD Gel: Die Nr. 1* aus der Apotheke

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist mit weitem Abstand das meistverkaufte CBD Gel*. Jetzt gibt es mit dem neuen, weiterentwickelten Rubaxx CBD Gel PLUS das höchstdosierte CBD Gel in deutschen Apotheken. Das Gel wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl angereichert. Beide aktivieren die Kälterezeptoren der Haut und sorgen so für einen angenehm kühlenden Effekt. Die Konsistenz zieht schnell ein, lässt sich leicht dosieren und hinterlässt keine Rückstände.

Entwickelt nach strengen Pharmastandards

Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS hochdosiertes, reines CBD. Der Extrakt wird aus der Sorte Cannabis sativa L. gewonnen, mittels moderner CO_2-Extraktion, die höchste Reinheit garantiert. Rubaxx CBD Gel PLUS stammt von einem deutschen Pharmaunternehmen mit Sitz in Bayern – ein klares Signal, dass Herkunft und Qualität mehr zählen als laute Versprechen kleiner Nachahmer.

Probieren Sie es noch heute selbst aus und fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Rubaxx CBD Gel PLUS.

NEU
Für Ihre Apotheke:
Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 20136718)





*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2026 • **Schmerz- und Muskelgele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 07/2025 vs. MAT 07/2022 • Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Bildmaterial KI-generiert • Abbildung Betroffenen nachempfunden

„Besorgte Bürger“ wollen die Poller loswerden

VERKEHR Mit anonymem Schreiben will eine Initiative Fahrradstraße für Autos öffnen

VON LUKAS KLUS



Hier geht es für Autofahrer nicht weiter – für einige Menschen ist das offenbar ein großes Ärgernis.

BILD: LUKAS KLUS

WILHELMSHAVEN – Seit sechs Jahren ist der Neuengrodener Weg in Teilen eine Fahrradstraße – und damit für Autofahrer tabu. Bei einigen Wilhelmshavenern hat das immer wieder für Unmut gesorgt – die Durchfahrtsperren wurden ignoriert, es gab Beschwerden von Autofahrern. Durch Poller und Bäume werden Autofahrer seit 2024 auch physisch an der Durchfahrt gehindert. Und dennoch ist auch sechs Jahre später der Unmut nicht vorbei: Der Ärger um die Fahrradstraße hat nun ein neues Kapitel bekommen. Eine selbst ernannte „Initiative besorgter Bürger und Steuerzahler“ möchte Druck auf die Stadt auszuüben. Mit einem anonymen Schreiben versucht sie, der Stadt die Pistole auf die Brust zu setzen.

Seit 2020 Fahrradstraße

Im Jahr 2020 wurde der Abschnitt des Neuengrodener Wegs zur Fahrradstraße. Weil viele Autofahrer das aber ignorierten, sperrte die Stadt die Straße 2024 mit Pollern ab. Auch das hielt einige uneinsichtige Autofahrer nicht auf, die den Grünstreifen zum Umfahren genutzt haben. Inzwischen stehen dort zwei Bäume, damit Autos endgültig an der Durchfahrt gehindert sind.

Dennoch wollen sich einige Autofahrer mit der Lage nach wie vor nicht abfinden, wie das aktuelle Schreiben an die Stadt zeigt. Eine Kopie davon hat unsere Redaktion per Post erreicht. Hauptadressaten sind die Stadt Wilhelmshaven, der Rat der Stadt und das Ideen- und Beschwerdemanagement.

Die Stadt hat unserer Redaktion bestätigt, dass das entsprechende Schreiben auch bei ihr eingetroffen ist. Unterzeichnet ist es lediglich mit: „Eine Initiative besorgter Bürger und Steuerzahler aus Wilhelmshaven-Neuengroden“.

Vorwurf der Rechtswidrigkeit

„Wir fordern Sie auf, das Ende der Untätigkeit in Ihren Dienstsesseln einzuläuten und diese offensichtliche Fehlplanung umgehend zu revidieren“, heißt es gleich zu Beginn. Die Poller, die den Anfang der Fahrradstraße markieren und Autofahrer an der Durchfahrt hindern, seien „bürgerfeindlich“ und „am Rande der Rechtswidrigkeit“. Einer der Vorwürfe: Autofahrer müssten durch die Sperrung Umwege über ohnehin überlastete Kreuzungen nehmen und so den CO_2-Ausstoß enorm erhöhen – hier sehen die Autoren einen Verstoß gegen die Klimaschutzvorgaben der Europäischen Union. Ein weiterer Vorwurf: Durch die Sperrung seien enorm Steuergelder verschwendet worden, was gegen das Gebot der wirtschaftlichen und sparsamen Verwendung von Haushaltsmitteln des niedersächsischen Rechts verstoße.

Die Verfasser fordern die Stadt auf, alle Akten offenzulegen, die Freigabe der Straße für Autos zumindest bei Anlegern sofort zu prüfen und über die lokale Presse zu der Sache öffentlich Stellung zu beziehen. Dazu setzt die „Initiative“ auch eine Frist: Bis zum 31. Juli soll die Stadt Zeit haben, den Forderungen nachzukommen.

Wer hinter dem Schreiben steckt, ist nicht klar. Der oder die Verfasser sind anonym. In einem vorangestellten Brief an die Presse bitten sie, von Rückfragen abzusehen – obwohl Rückfragen durch die Anonymität sowieso nicht möglich sind. Mit dem Schreiben an die Stadt sei keine weitere Erklärung nötig, heißt es in dem Brief.

Dabei bleiben durchaus einige Fragen offen. Allen voran: Wer steckt hinter dem Schreiben? Und wie viele Menschen bilden die selbsternannte „Initiative“ – nur ein Einzelner oder eine Menschengruppe? Wurden die Vorwürfe der Verstöße gegen europäisches und niedersächsisches Recht juristisch geprüft?

Stadt kommt Aufforderungen nicht nach

Die Stadt gibt sich von dem Schreiben jedenfalls unbeeindruckt: „In der Sache ist in den vergangenen Jahren alles gesagt worden, was es zu sagen gibt“, so die Pressesprecherin der Stadt Wilhelmshaven. Kritik nehme die Verwaltung durchaus ernst, allerdings nur, wenn auch Interesse an einer Klärung erkennbar sei – bei dem vorliegenden Schreiben sei das nicht der Fall. Die Errichtung der Poller sei durch alle Gremien gegangen und einstimmig vom Rat abgesegnet worden – davon, dass sie rechtswidrig sind, wird nicht ausgegangen.

Die Fahrradstraße werde von Radfahrern eifrig genutzt und sorge für die Sicherheit von Fahrradfahrern und Fußgängern, gibt die Stadt weiterhin an. Dass andere Straßen verstopft seien, nur weil Autofahrer nicht mehr über den Neuengrodener Weg fahren können, kann die Stadt nicht bestätigen. Dass uneinsichtige Autofahrer sich über das Durchfahrtsverbot hinwegsetzen, sei nicht mehr der Fall.

Die Stadt gedenkt also nicht, den Aufforderungen der selbst ernannten „besorgten Bürger und Steuerzahler“ nachzukommen. Die Frist am 31. Juli wird sie daher wohl verstreichen lassen. Welche Maßnahmen die Verfasser dann als Nächstes ergreifen wollen, ist nicht klar – eine weitere Frage, die unbeantwortet bleibt.

Blaualgen im Banter See festgestellt

WILHELMSHAVEN/KLUS – Im Banter See sind Blaualgen festgestellt worden. Das hat die Stadt Wilhelmshaven im Namen des Gesundheitsamts jüngst bekannt gegeben. Ein Badeverbot wird derzeit nicht ausgesprochen, das ist laut Mitteilung der Stadt nicht notwendig. Es würden fortlaufend Wasserproben genommen und die weitere Entwicklung überwacht.



Im Banter See wurden erneut Blaualgen festgestellt.

BILD: LUKAS KLUS

Trotz ausstehenden Badeverbots rät das Gesundheitsamt Badegästen dazu, das Wasser im Blick zu behalten. Wenn grüne Algenschlieren zu erkennen sind oder die Sichttiefe im Wasser weniger als einen Meter beträgt, sollte an diesen Stellen nicht gebadet werden. Außerdem sollten Hunde vom Wasser ferngehalten werden – für sie können Blaualgen gefährlich werden.

Der Banter See war in den vergangenen Jahren immer wieder von Blaualgen befallen – der See gilt dafür als anfällig. Verschiedene Verfahren, um dem Problem entgegenzuwirken, wurden in der Vergangenheit bereits erprobt und sollen auch künftig erprobt werden.

Blaualgen sind eigentlich keine Algen. Der fachliche Name lautet Cyanobakterien. Die Einzeller kommen grundsätzlich in allen Gewässern vor. Nur wenige Arten produzieren Giftstoffe, die beim Menschen zu Symptomen wie Hautreizungen oder Übelkeit führen können. Breiten sich die Cyanobakterien in einem Gewässer stark aus, kann das Baden darin für Menschen gesundheitliche Probleme mit sich bringen. Bei zu starken Ausbrüchen werden deshalb Badeverbote ausgesprochen. Die Bakterien produzieren Farbstoffe, die für einen grünlich-blauen Schimmer im Wasser sorgen – daher auch die geläufige Bezeichnung „Blaualgen“. Ein solcher Schimmer kann ein Indiz für den Ausbruch von Cyanobakterien sein.

ENGEL&VÖLKERS

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

Blaubeeren
(Kulturheidelbeeren)
für
Selbstpflücker.
Pflücktage nur freitags und sonnabends von 9 bis 18 Uhr.
Gepflückte Ware auf Bestellung.
D. Hinrichs • Gut Wulfshörn
Ardorfer Straße 20
26607 Spekendorf
Mobil: 01 60 / 44 63 161

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

BEKA-SAN HAUSGESUNDHEIT
FEUCHTE WÄNDE?
NASSER KELLER?
SCHIMMEL?
Ursachen erkennen. Schäden dauerhaft sanieren.
Feuchteanalyse
Schimmelsanierung
Kellerabdichtung
Kostenlose Ersteinschätzung
0151 59 13 24 53
Für Ostfriesland & Umgebung
Weil gesundes Wohnen kein Luxus ist.

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


park der gärten
Die Gartenschau in Bad Zwischenahn
7. Aug. - 13. Sep.
Illumination
Lichtzauber im Park
Kasse bis 22 Uhr,
Ausgänge bis 24 Uhr geöffnet
Elmendorfer Straße 40 · 26160 Bad Zwischenahn
Tel. 04403-81960 · www.park-der-gaerten.de

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

Mit kühlem Kopf durch den Sommer

GESUNDHEIT Wie Sie sich und Ihren Körper an heißen Tagen schützen

VON LINA LÜTJE

IM NORDWESTEN – Die warme Jahreszeit hat viele schöne Seiten: Sonnenschein, lange Abende im Freien und jede Menge Möglichkeiten, die Natur zu genießen. Doch mit steigenden Temperaturen wächst auch die Belastung für den Körper. Hitze kann den Kreislauf fordern, die Konzentration beeinträchtigen und zu gesundheitlichen Beschwerden führen. Umso wichtiger ist es, an heißen Tagen gut vorbereitet zu sein. Mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich der Sommer angenehm und vor allem gesund genießen.

Gute Vorbereitung

Eine der wichtigsten Maßnahmen bei hohen Temperaturen ist ausreichendes Trinken. Ideal sind Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Experten empfehlen, täglich etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit aufzunehmen – bei starker Hitze oder körperlicher Aktivität auch mehr. Warten Sie dabei nicht erst auf das Durstgefühl, sondern trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt.

Auch die Ernährung kann dazu beitragen, den Körper zu entlasten. Leichte und frische Speisen sind jetzt besonders gefragt. Wasserreiche Obstsorten wie Melonen, Pfirsiche oder Beeren, knackige Salate und gedünstetes Gemüse versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen und zusätzlicher Flüssigkeit. Brühen oder leicht gesalzene Speisen können helfen, den durch Schwitzen erhöhten Salzverlust auszugleichen.

Wer an heißen Tagen längere Wege vermeiden möchte, legt sich am besten einen kleinen Vorrat an Getränken und haltbaren Lebensmitteln an. So bleiben Besorgungen auch dann entspannt, wenn das Thermometer Höchstwerte erreicht.

Wohnräume kühl halten

Damit die eigenen vier Wände nicht zur Hitzefalle werden, sollten die kühleren Tageszeiten gezielt genutzt werden. Lüften Sie morgens und nachts gründlich, solange die Außentemperaturen noch niedrig sind. Tagsüber empfiehlt es sich, Fenster geschlossen zu halten und Räume durch Rollläden, Jalousien oder Vorhänge zu beschatten.

Zusätzlich lohnt es sich, elektrische Geräte nur dann einzuschalten, wenn sie wirklich benötigt werden. Viele Geräte geben Wärme ab und können die Raumtemperatur weiter erhöhen. Wer auf den Einsatz von Backofen, Wäschetrockner oder anderen wärmeerzeugenden Haushaltsgeräten verzichtet, sorgt für ein angenehmeres Raumklima und spart gleichzeitig Energie.

Eine weitere einfache Maßnahme: Wäsche auf der Leine trocknen lassen. Die verdunstende Feuchtigkeit kann für eine leichte Abkühlung in Innenräumen sorgen.



Ein kühles Fußbad erfrischt und hilft dem Kreislauf, denn kleine Abkühlungen sind bei Hitze besonders wohltuend.

BILD: PEXELS/PRAFULL KAWATE



Ventilatoren sorgen für angenehme Luftzirkulation – aber auch richtiges Lüften am Morgen hilft, Räume kühl zu halten.

BILD: UNSPLASH/DELANEY VAN

Den Körper vor Hitze schützen

Ob unterwegs, im Garten oder auf dem Balkon – ein guter Sonnenschutz gehört an heißen Tagen dazu. Helle, lockere Kleidung aus atmungsaktiven Materialien wie Baumwolle oder Leinen unterstützt die natürliche Kühlung des Körpers. Eine Kopfbedeckung schützt Kopf und Nacken vor direkter Sonneneinstrahlung, während Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor die Haut vor Schäden bewahrt.

Besonders in den Mittags- und Nachmittagsstunden zwischen 11 und 17 Uhr sollte direkte Sonne möglichst gemieden werden. Wer Aktivitäten im Freien plant, verlegt diese am besten in die Morgen- oder Abendstunden.

Für eine schnelle Erfrischung sorgen einfache Maßnahmen wie ein kühles Fußbad, das Kühlen der Handgelenke unter fließendem Wasser oder ein feuchtes Tuch im Nacken. Auch eine lauwarme Dusche kann wohltuend wirken. Eiskaltes Wasser ist dagegen weniger empfehlenswert, da der Körper darauf mit einer verstärkten Wärmeregulation reagieren kann.

Warnsignale ernst nehmen

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen kann große Hitze den Körper überfordern. Typische Anzeichen einer Hitzeerschöpfung sind Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Kreislaufprobleme. Treten solche Beschwerden auf, sollten Betroffene möglichst schnell einen kühlen Ort aufsuchen, sich ausruhen und ausreichend trinken.

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

Ostmann
Trotz Baustelle sind wir gut zu erreichen!
SALE
BIS ZU 70 % RABATT
Auf Dekoartikel, Einzelstücke, Außenkeramik und vieles mehr!
AKTION Stück ~~14.99~~ 9.99 – XL-Lavendelbusch duftend, Topfgröße 26 cm, winterhart
AKTION 2 für 15.– – XL-Schmetterlingsflieder Topfgröße 22 cm. Stück ~~12.99~~ 8.99
AKTION Stück ~~12.99~~ 7.99 – Sonnenhut Topfgröße 19-23 cm, verschiedene Farben
AKTION Stück ~~17.99~~ 13.99 – XL-Hortensie ‚Limelight' 9-12 Blüten, Topfgröße 23 cm, winterhart
AKTION ab 6 Stück 2.50 – Sedum-Mix - Mauerpfeffer über 20 Sorten, Topfgröße 12 cm, winterhart. Stück 2.99
AKTION 3 für 5.– – Stacheldraht-Pflanze Topfgröße 11 cm. Stück 1.99
AKTION 3 für 5.– – Scheinmyrthe Topfgröße 11 cm, verschiedene Farben. Stück 1.99
AKTION 30 % Rabatt – Auf alle Olivenbäume und -Sträucher
© Blumen Ostmann GmbH, Fotos: Inträuin | Sonntags nur Verkauf von Blumen und Pflanzen in kleinen Mengen! Gültig vom 01.08. bis 12.08.26
MO–SA 9–18:30 UHR SONNTAGS GEÖFFNET
VISBEK SA 9–14 Uhr Ahlhorner Str. 25–29
WILDESHAUSEN SO 14–17 Uhr Westring 1
VECHTA SO 14–17 Uhr Oldenburger Str. 122
STUHR SO 10–13 Uhr Varreler Landstr. 31
BAD ZWISCHENAHN SO 11–17 Uhr Mühlenstr. 5–7
OLDENBURG SO 14–17 Uhr Oldeweg 4
EMDEN SO 14–17 Uhr Württemberger Str. 12
MELDE DICH ZUM NEWSLETTER AN!

„Roller Fit“: Früh mobil, sicher und selbstbewusst

MOBILITÄT Mobilitätsbildung an niedersächsischen Grundschulen soll bis 2030 ausgebaut werden

IM NORDWESTEN/PM – Kinder früh sicher, selbstständig und gesund mobil machen: Mit diesem Ziel führen die ADAC Stiftung und das Niedersächsische Kultusministerium ihr Mobilitätsbildungsprogramm „Roller Fit“ fort. Kultusministerin Julia Willie Hamburg, Christina Tillmann, Vorständin der ADAC Stiftung, und Michael Weber, Sprecher des geschäftsführenden Vorstands des ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt e.V., unterzeichneten dazu im Juni an der Grundschule Gartenheimstraße in Hannover einen Kooperationsvertrag, der das Programm bis zum Jahr 2030 verstetigt. „Roller Fit“ kombiniert Bewegungsförderung, Verkehrssicherheit und Mobilitätskompetenz – spielerisch und altersgerecht.



„Roller Fit“ hält fit - auch die Ministerin. BILD: QUELLE: LARS KALETTA

„Roller Fit“ soll alle Grundschulen erreichen

Seit dem Start als Modellprojekt im Jahr 2024 hat „Roller Fit“ in Niedersachsen mehr als 25.500 Kinder erreicht, heißt es weiter in der Mitteilung der ADAC Stiftung. Fünf „Roller Fit“-Mobile sind dafür in Hannover, Lüneburg, Osnabrück, Oldenburg und Göttingen im Einsatz. Mit der Verlängerung wird das Programm landesweit ausgebaut: Innerhalb von fünf Jahren sollen alle 1.655 Grundschulen erreicht werden, sodass künftig jede Zweitklässlerin und jeder Zweitklässler in Niedersachsen teilnehmen kann. Das sind insgesamt rund 82.000 Kinder. Fest verankert ist „Roller Fit“ dazu im niedersächsischen Fahrradmobilitätskonzept.

Der Bedarf ist hoch. Kinder zählen weiterhin zu den besonders gefährdeten Verkehrsteilnehmenden. Zugleich bewegen sich viele Kinder zu wenig. Nur etwa ein Viertel erreicht die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen 60 Minuten Bewegung pro Tag. Genau hier setzt „Roller Fit“ an: Das Programm stärkt Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsfähigkeit, schult sicheres Verhalten im Straßenverkehr und bereitet zugleich auf das Fahrradfahren vor.

Jedes Kind soll sicher mobil sein

„Mit ‚Roller Fit‘ investieren wir bewusst früh in die Gesundheit von Kindern, in ihre Sicherheit im Straßenverkehr und in ihre Freude an aktiver Mobilität“, sagt Christina Tillmann, Vorständin der ADAC Stiftung. „Die Verlängerung der Kooperation in Niedersachsen zeigt, wie wirkungsvoll Prävention sein kann, wenn Bildung, Bewegung und Mobilität zusammengedacht werden. Unser Anspruch ist klar: Jedes Kind soll die Chance haben, sicher und selbstbewusst mobil zu sein.“

„Übung, Selbstbewusstsein und Erfahrung im Straßenverkehr schaffen Sicherheit. Gleichzeitig fördert Bewegung die Gesundheit. ‚Roller Fit‘ verbindet beides auf überzeugende Weise“, betont Kultusministerin Julia Willie Hamburg. „Die Verstetigung ist ein starkes Signal für die Gesundheit und das Wohlergehen unserer Kinder im Straßenverkehr.“

„Seit 2024 engagieren wir uns mit ‚Roller Fit‘ in Niedersachsen für mehr Sicherheit und Mobilitätskompetenz von Kindern. Frühzeitige Mobilitätsbildung ist ein wichtiges Fundament für sicheres und selbstständiges Verhalten im Straßenverkehr. Deshalb sind wir stolz darauf, dass dieses erfolgreiche Angebot künftig an noch mehr Grundschulen in Niedersachsen umgesetzt wird“, unterstreicht Michael Weber.

Getragen wird „Roller Fit“ in Niedersachsen maßgeblich von den drei ADAC Regionalclubs Niedersachsen/Sachsen-Anhalt, Hansa und Weser-Ems, die die „Roller Fit“-Mobile finanzieren und das Programm in die Fläche bringen. Für die Umsetzung im Schulsystem arbeiten die ADAC Stiftung, das Kultusministerium, das niedersächsische Landesinstitut für schulische Qualitätsentwicklung (NLQ) und die Fachberatung Mobilität eng zusammen. Das Programm umfasst Fortbildungen für Lehrkräfte, ein Starterpaket mit Unterrichts- und Bewegungsmaterialien, die mobilen Trainingseinheiten samt Leihrollern sowie eine Zertifizierung der Schulen.

2. AUGUST
12 - 17 UHR
VERKAUFSOFFENER SONNTAG
STREET ART FESTIVAL
in Wilhelmshaven
NORDSEE PASSAGE
City-Interessen-Verein

Stellenmarkt

Fahrer/Ersatzfahrer
(FS Kl.B, m/w/d)
für Behindertenfahrdienst/ Schülerbeförderung aus Wilhelmshaven / Varel / Wittmund u. Umgebung gesucht, gerne auch aus der Generation 60+.
Tel.: 0175-3437423
Engler Transfer GmbH

Handwerkliche Arbeiten

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

Dienstleistungen

Dachdecker aus der Region hat Kapazitäten frei, kostenl. Beratung vor Ort, 30% Neukundenrabatt. ☎ 01521-4098509.

DIE SEENOTRETTER DGzRS
www.seenotretter.de





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







Unseren Katalog mit allen Monatsangeboten erhalten Sie in unserer Apotheke.

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

PLUSPUNKT APOTHEKE	PLUSPUNKT APOTHEKE	PLUSPUNKT APOTHEKE	PLUSPUNKT APOTHEKE
GÜLTIG VOM 01. – 08.08.2026	GÜLTIG VOM 10. – 15.08.2026	GÜLTIG VOM 17. – 22.08.2026	GÜLTIG VOM 24. – 31.08.2026
10 % Rabatt auf 1 Artikel Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen, vorrätigen Sortiment. Gilt nicht für Zuzahlungen, Rezepturen, Aktionsangebote, im Botendienst, im Onlineshop. Keine Doppelrabattierung. Ein Gutschein pro Person & Einkauf.	10 % Rabatt auf 1 Artikel Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen, vorrätigen Sortiment. Gilt nicht für Zuzahlungen, Rezepturen, Aktionsangebote, im Botendienst, im Onlineshop. Keine Doppelrabattierung. Ein Gutschein pro Person & Einkauf.	10 % Rabatt auf 1 Artikel Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen, vorrätigen Sortiment. Gilt nicht für Zuzahlungen, Rezepturen, Aktionsangebote, im Botendienst, im Onlineshop. Keine Doppelrabattierung. Ein Gutschein pro Person & Einkauf.	10 % Rabatt auf 1 Artikel Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen, vorrätigen Sortiment. Gilt nicht für Zuzahlungen, Rezepturen, Aktionsangebote, im Botendienst, im Onlineshop. Keine Doppelrabattierung. Ein Gutschein pro Person & Einkauf.

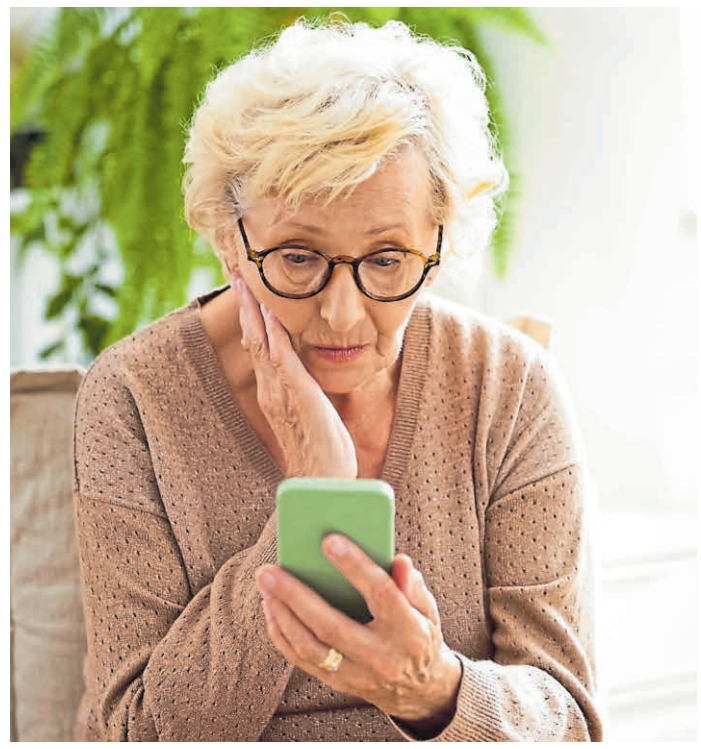
Schneller zum Facharzttermin

GESUNDHEIT Termine beim Facharzt sind rar – so klappt es schneller

IM NORDWESTEN/DJD – „Leider erst wieder in acht Wochen." Sätze wie diesen bekommen viele Patientinnen und Patienten auf der Suche nach einem Arzttermin zu hören – wenn sie mit ihrem Anruf überhaupt zur Praxis durchkommen. Gerade bei Fachärzten wie Gynäkologen, Hautärzten oder Orthopäden sind freie Termine knapp. Gründe dafür gibt es viele: Die Nachfrage ist hoch, gleichzeitig fehlt es vielerorts an Spezialisten. Hinzu kommt, dass die vorhandenen Kapazitäten häufig geringer sind, als es die Zahlen vermuten lassen, etwa weil mehr Ärztinnen und Ärzte in Teilzeit arbeiten, kurz vor dem Ruhestand stehen oder der Verwaltungsaufwand viel Zeit bindet. Gleichzeitig steigt der Behandlungsbedarf durch eine älter werdende Bevölkerung und mehr chronische Erkrankungen stetig an.



Auf Facharzttermine beim Dermatologen warten Patienten oft besonders lange – zwei bis drei Monate sind da keine Seltenheit.
BILD: DJD/DOCTOLIB/GETTY IMAGES/STEFANAMER



Online-Plattformen können bei der Suche nach einem Arzttermin unterstützen und die Wartezeit oft deutlich verkürzen.
BILD: DJD/DOCTOLIB/GETTY IMAGES/IZUSEK

Digitale Unterstützung kann helfen

Für Patientinnen und Patienten bedeutet das jedoch nicht, dass sie der Situation völlig ausgeliefert sind. Unter der Telefonnummer 116117, auf der gleichnamigen Website oder über die App können gesetzlich Versicherte dringliche Arzttermine innerhalb von vier Wochen buchen. Denn Arztpraxen sind gesetzlich verpflichtet, dem Patientenservice 116117 freie Termine zur Verfügung zu stellen. Wer flexibel ist, erhöht seine Chancen deutlich. Unterstützen können auch digitale Buchungsangebote wie die des digitalen Gesundheitsbegleiters Doctolib. Dort erhält man rund um die Uhr einen schnellen Überblick über verfügbare Termine und kann diese direkt in der Doctolib-App buchen. Nutzen Patienten zudem die Wartelistenfunktion, profitieren sie zusätzlich von kurzfristig freigewordenen Terminen. Auf der Webseite www.doctolib.de finden sich eine genaue Beschreibung, wie die Terminvereinbarung funktioniert sowie weitere Informationen und Tipps.

Hausärzte können vermitteln

Sind die Beschwerden akut, ist die Hausarztpraxis die erste Anlaufstelle. Sie kann die Dringlichkeit einschätzen und gegebenenfalls bei der Vermittlung eines schnelleren Termins unterstützen. Auch die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen bieten Hilfe: Gesetzlich Versicherte können sich dort melden und erhalten innerhalb vorgegebener Fristen einen Termin bei einer Spezialistin oder einem Spezialisten.



Horror: Süßer Sommer mit bitterbösen Folgen

KINO In „Ice Cream Man“ werden Kinder durch Eiscreme in mordlustige Bestien verwandelt

IM NORDWESTEN/ZA – Ein kleines Mädchen mit Schokoladen-verschmiertem Mund und blutigen Knien läuft auf eine ältere Dame zu: „Was ist passiert“? „Jemand hat meiner Mami wehgetan“. „Wer denn“? „Ich“.!

Wer auf schrägen Horror mit jeder Menge Blut und schwarzem Humor steht, sollte schon mal einen Blick auf den Kinostart von „Ice Cream Man“ werfen. Das eiskalte Spektakel läuft ab kommenden Donnerstag auch in den Kinos der Nordwest-Region. Regisseur Eli Roth, bekannt für seine gnadenlosen Schocker wie „Hostel“ und „The Green Inferno“, serviert diesmal etwas richtig Verrücktes für alle, die Horrorfilme am liebsten mit einem Augenzwinkern genießen.



Unschuld war gestern: In Eli Roths „Ice Cream Man“ verwandelt sich ein Sommertraum in einen Albtraum, als Kinder nach dem Eisverzehr zu unberechenbaren Monstern werden. BILD: STUDIOCANAL

Blutiges Chaos statt süßer Nostalgie

Die Story klingt zwar etwas nach Nostalgie, nimmt aber heftig Fahrt auf: Ein charismatischer Eisverkäufer verteilt in einer amerikanischen Kleinstadt mit einem verschmitzten Grinsen süße Leckereien an die Kinder – und verwandelt den Ort im Handumdrehen in ein Schlachtfeld. Denn in Roths Version werden aus den lieben Kids mörderische Mini-Monster, die den Erwachsenen das Leben schwer machen. Der Trailer verspricht schon mal reichlich blutiges Chaos und jede Menge Diskussionsstoff, vor allem rund um die Frage: Wie viel Härte darf der Film im Kino zeigen?

Regisseur Eli Roth verwirklichte mit dem Horrorfilm eine Vision, die ihn bereits seit 20 Jahren beschäftigt: Die Geschichte eines Eismanns, der Kindern auf unheimliche Weise Leckereien bringt und sie damit in den Wahnsinn treibt. Nach Aussage des Regisseurs soll es einer seiner extremsten und intensivsten Filme geworden sein. Finanziert wurde das Projekt über Roths eigene Plattform, auf der Horrorfans Anteile erwerben konnten – so entstand der Film ganz ohne die üblichen Einschränkungen traditioneller Studios.Die Dreharbeiten fanden im Sommer 2025 in Kanada statt. Für die musikalische Untermalung sorgte Komponist Brandon Roberts, dessen Score durch Songs von Snoop Dogg ergänzt wurde.

Selbstbeschreibung: extrem und intensiv

„Ice Cream Man“ wurde bislang von großen professionellen Publikationen noch nicht offiziell kritisiert, sorgt jedoch auf Plattformen wie Reddit – etwa bei r/horror und r/movies – bereits für kontroverse Diskussionen. Einige Nutzer und Social-Media-Kommentatoren bemängeln den Look des Films als seelenlos oder albern. Kritik und Verwirrung gibt es außerdem, weil der Titel identisch mit dem B-Kultfilm von 1995 und einer bekannten Comic-Reihe ist, obwohl die Handlung eine völlig eigene Richtung einschlägt. Dennoch loben viele Fans den wilden Trash-Faktor und die handgemachten Splatter-Effekte.

Wer also Lust auf einen eiskalten Horrortrip hat, bei dem das Eis lieber im Becher als im Bauch landet, bekommt ab dem 6. August, u.a. im UCI Kino Wilhelmshaven und im Kino Aurich den wohl abgedrehtesten Sommerfilm 2026 serviert. Tipp: Nicht mit den Kids hereinschauen – FSK 18!

Dies und Das

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

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

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

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

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

NiWo Dienstleistung
Hausmeister- und Gartenservice, Kleintransporte, Umzüge, Entrümpelungen, Wohnungsauflösungen.
☎ 04421/7734755







CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Wie grün ist die „Grüne Stadt am Meer“?

FLÄCHEN Ein Blick auf die Zahlen zeigt, wie grün Wilhelmshaven wirklich ist

VON LUKAS KLUS



Am Südstrand treffen Grün und Meer direkt aufeinander. BILD: HAUKE-CHRISTIAN DITTRICH/DPA

WILHELMSHAVEN – „Die Grüne Stadt am Meer“ – so wird Wilhelmshaven gerne genannt, so vermarktet sich die Stadt gerne. Aber man hört auch immer wieder Stimmen, die Wilhelmshaven als trist bezeichnen. Das mag, insbesondere in einigen Stadtteilen, an einer von Industrie geprägten Architektur liegen. Oder auch am norddeutschen Wetter, das die Stadt häufiger in Grau taucht. Da stellt sich die Frage: Wird Wilhelmshaven seinem Ruf als „Grüne Stadt am Meer“ gerecht? Oder liegt ein Grauschleier über der Stadt?

Wie viel Grün ist in Wilhelmshaven ?

Ohne Frage hat Wilhelmshaven durchaus einige prominente grüne Orte – etwa den Rüstringer Stadtpark oder den Kurpark mitten im Zentrum. Und auch am Südstrand hat man ziemlich viel grüne Fläche direkt am Wasser – hier treffen die Zuschreibungen „grün“ und „am Meer“ auf jeden Fall zu.

Die Stadt gibt an, dass insgesamt 340,4 Hektar des insgesamt 10.711 Hektar großen Stadtgebiets aus öffentlichen Grünflächen bestehen. Eingerechnet sind hier unter anderem Parkanlagen, Schmuckbeete, Friedhöfe, Spielplätze, Grünstreifen im Straßenverkehr oder – für viele wohl die weniger schöne Gattung Grün – brachliegende Flächen. Fast 3000 öffentliche Grünlagen zählt die Stadt insgesamt. Den Großteil der Grünflächen nehmen dabei Parkanlagen ein. Die größten öffentlichen grünen Flächen in Wilhelmshaven sind der 39 Hektar große Rüstringer Stadtpark und der 14,7 Hektar große Kurpark.

Nicht eingerechnet bei all dem sind private Grünflächen wie Gärten. Die „Grünziffer“ an grünen Flächen in Wilhelmshaven ist also um einiges größer. Der Anteil an Vegetationsflächen im Stadtgebiet liegt laut einer Statistik der Stadt bei 54 Prozent. Davon machen landwirtschaftlich genutzte Flächen den Großteil aus.

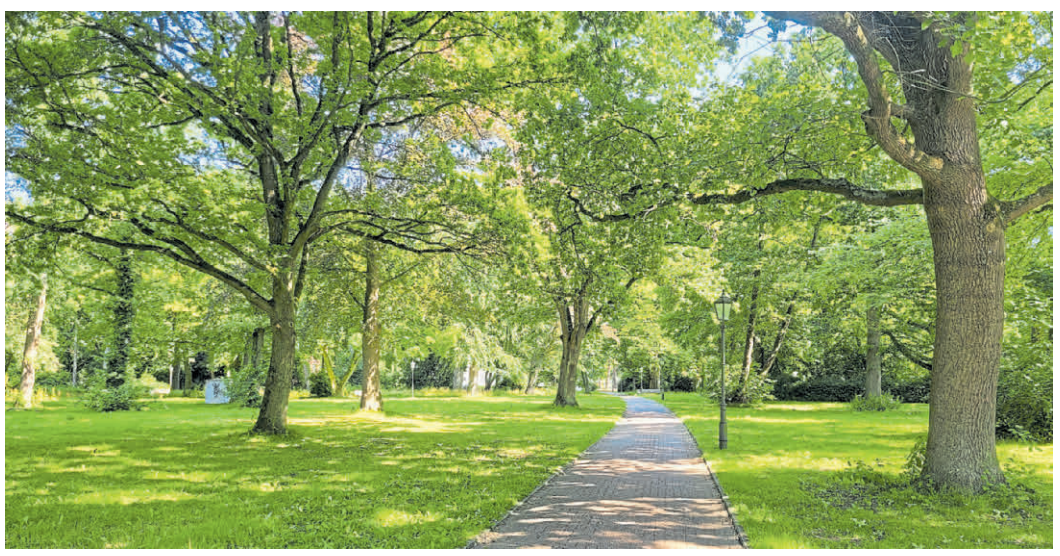
Wie haben sich Wilhelmshavens Grünflächen entwickelt ?

Wie sah das in der Vergangenheit aus? War die Stadt mal grüner oder ist sie grüner geworden? Darauf konnte die Stadt auf Anfrage keine Antwort geben, da es bisher keine Erhebungen dazu gibt. Ohne Frage gibt es solche Veränderungen: Wo etwa neue Wohngebiete entstehen, müssen Grünflächen weichen. Auf der anderen Seite entstehen auch immer wieder neue Grünflächen. Auf dem Grundstück am Handelshafen 5 und mit dem Spielplatz im Wohngebiet Potenburg entstehen laut Stadt derzeit neue Grünflächen.

Ist Wilhelmshaven die einzige grüne Stadt am Meer ?

Ob all das reicht, um sich grüne Stadt nennen zu dürfen, müssen die Wilhelmshavener entscheiden. Aber die Jadestadt ist nicht die einzige selbsterklärte „Grüne Stadt am Meer“. Mindestens zwei weitere Städte in Deutschland beanspruchen den Titel für sich: Otterndorf im Landkreis Cuxhaven sowie die Ostsee-Stadt Kühlungsborn in Mecklenburg-Vorpommern.

Ob die beiden Städte mehr oder weniger grüne Anteile als Wilhelmshaven haben, dazu konnten auf Anfrage bei den jeweiligen Städten keine Angaben gemacht werden. Aber zumindest liefert das Stadtmarketing beider Städte einige Argumente dafür, dass es sich durchaus um grüne Orte handelt. Otterndorf ist geprägt von grünen Marschlandschaften und einem grün bewachsenen Strand – zumindest letzteres ist eine Gemeinsamkeit mit Wilhelmshaven. Noch im vergangenen Jahr hat die Stadt grün aufgerüstet und 675 Bäume gepflanzt. Und Kühlungsborn hat einen 133 Hektar großen Wald mitten im Zentrum und den begrünten Höhenzug Kühlung in der Umgebung.



Hier zeigt sich Wilhelmshaven von einer seiner grünen Seite. BILD: LUKAS KLUS

Welche unter den grünen Städten am Meer am grünsten ist, kann nicht wirklich gesagt werden. Es ist auch fraglich, ob das für die Wilhelmshavener wirklich zur Sache tut, solange sie das Grün in der eigenen Stadt genießen können. Und falls sie von Grün und Meer nicht genug kriegen können, bieten sich da noch zwei andere Städte als Urlaubsziel an.

Oberbürgermeister Feist zieht sich nach Krebsdiagnose zurück

RATHAUS Stadtkämmerer Thomas Bruns übernimmt stellvertretend Leitung

VON JÜRGEN WESTERHOFF



Carsten Feist, Oberbürgermeister in Wilhelmshaven, ist an Krebs erkrankt und zieht sich vorerst aus dem Dienst zurück. BILD: ARCHIV/ARCHIV

WILHELMSHAVEN – Wilhelmshavens Oberbürgermeister Carsten Feist (parteilos) ist an Krebs erkrankt und wird bis auf Weiteres nicht im Dienst sein. Der 56-Jährige will sich zunächst auf die notwendigen medizinischen Untersuchungen, die weitere Behandlung und seine Genesung konzentrieren. Die Leitung der Stadtverwaltung übernimmt vorerst Stadtkämmerer Thomas Bruns.

Feist bis auf Weiteres nicht im Dienst

Nach Informationen der Nordwest-Zeitung wurden die Mitglieder des Rates am Mittwoch über die krankheitsbedingte Abwesenheit des Oberbürgermeisters informiert. Pressesprecherin Julia Muth teilte ihnen „mit ausdrücklichem Einverständnis“ Feists mit, dass der Oberbürgermeister „aus gesundheitlichen Gründen bis auf Weiteres nicht im Dienst sein“ und sich auf seine Genesung konzentrieren werde.

Feist selbst hatte zuvor einen kleinen Kreis von Menschen persönlich über seine gesundheitliche Situation und die Krebsdiagnose informiert. Demnach hatte er sich vor rund zwei Wochen an der Schulter verletzt. Im Zuge der anschließenden Untersuchungen wurde eine bis dahin nicht bekannte Krebserkrankung entdeckt. Die Diagnose stehe inzwischen fest. Nun seien weitere medizinische Untersuchungen und Klärungen notwendig.

„Ich werde insofern fürs Erste ausfallen und meine Energie auf den Weg konzentrieren müssen, der jetzt vor mir liegt“, schreibt Feist in seiner persönlichen Nachricht. Zugleich bittet er um Verständnis dafür, dass er sich zunächst zurückziehen und nicht erreichbar sein werde. „Ich muss das alles erstmal irgendwie verarbeiten.“

Stadtkämmerer Bruns übernimmt Leitung

Für die Führung der Wilhelmshavener Stadtverwaltung entsteht damit eine außergewöhnliche Situation. Feists allgemeiner Vertreter, Erster Stadtrat Armin Schönfelder, ist nach einem Herzinfarkt bereits seit Monaten nicht im Dienst. Seine Amtszeit endet zudem am 31. Juli. Deshalb übernimmt nun Stadtkämmerer Thomas Bruns stellvertretend die Leitung der Verwaltung und führt die Verwaltungsgeschäfte.

Wie lange Feist ausfallen wird, ist derzeit offen. Ebenso lässt sich zum jetzigen Zeitpunkt nicht absehen, ob und wann er vor dem Ende seiner Amtszeit noch einmal in den Dienst zurückkehren kann. Seine Amtszeit als Oberbürgermeister endet Ende Oktober. Bei der Oberbürgermeisterwahl im September tritt Feist nicht erneut an.

Feist war 2019 zum Oberbürgermeister Wilhelmshavens gewählt worden und trat sein Amt am 1. November desselben Jahres an.

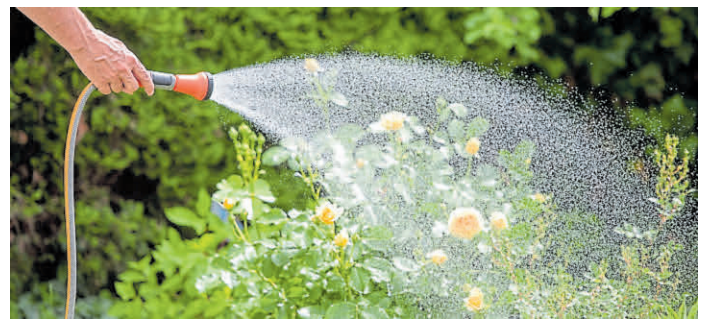
Bereits vor Bekanntwerden seiner Erkrankung hatte er entschieden, bei der anstehenden Wahl nicht für eine zweite Amtszeit zu kandidieren.

Effizient gießen statt verschwenden

RATGEBER Hilfreiche Tipps für eine moderne Gartenbewässerung

IM NORDWESTEN/PM – Wenn die Temperaturen steigen und Niederschläge seltener werden, benötigen Rasen, Beete, Kübelpflanzen und Hecken wieder regelmäßige Pflege. Eine gut abgestimmte Gartenbewässerung hilft dabei, Pflanzen zuverlässig zu versorgen und Wasser gezielt einzusetzen. Das schont Ressourcen und kann zugleich die Wasserkosten senken. Ob Gartenschlauch, Schlauchaufroller oder Bewässerungscomputer – beim Kauf sollten Verbraucher auf Materialqualität, Dichtigkeit, Bedienbarkeit und passende Anschlüsse achten. TÜV SÜD-Produktexpertin Lisa Götz erklärt außerdem, woran gute Produkte noch zu erkennen sind.

„Verbraucher sollten vor dem Kauf prüfen, welche Bereiche regelmäßig bewässert werden müssen und wie weit diese vom Wasseranschluss entfernt sind“, sagt Lisa Götz. Für Balkon, Terrasse oder einzelne Kübelpflanzen reichen häufig kompakte Schlauchsysteme, Gießstäbe oder Tropfbewässerungssets aus. Für größere Gärten, Rasenflächen oder mehrere Beete hingegen sind Schlauchwagen, Regner oder Bewässerungscomputer praktischer. Wichtig ist auch die passende Schlauchlänge: Ein zu kurzer Schlauch belastet Kupplungen und Anschlüsse, weil ständig Zug darauf liegt. Ein



Damit Gartenschlauch und Co. lange Freude bereiten, sollte man beim Kauf auf Qualität achten. BILD: TÜV SÜD

deutlich zu langer Schlauch knickt leichter, ist schwerer zu handhaben und kann zur Stolperfalle werden.

Wasser gezielt einsetzen

Damit die Bewässerung effizient bleibt, sollte das Wasser möglichst dort ankommen, wo es gebraucht wird. Tropfbewässerungssets eignen sich besonders für Kübelpflanzen, Beete oder Hecken, da sie das Wasser langsam und bodennah abgeben. So gelangt die Feuchtigkeit direkt an die Wurzeln und es verdunstet weniger Wasser. Gießstäbe und Brausen sind Seite 2 von 3 wiederum sinnvoll, wenn einzelne Pflanzen gezielt gegossen werden sollen. Regner sind vor allem für Rasenflächen geeignet, sollten aber zur jeweiligen Fläche passen und einstellbar sein, damit Wege, Fassaden oder Nachbargrundstücke nicht unnötig bewässert werden. Auch der Zeitpunkt ist entscheidend: Morgens oder abends verdunstet weniger Wasser als in der Mittagshitze.

Schläuche und Anschlüsse an der Qualität erkennen

Bei Gartenschläuchen sollten Verbraucher auf nachvollziehbare Herstellerangaben zu Betriebsdruck, Berstdruck, Temperaturbereich und UV-Beständigkeit achten. Der Betriebsdruck zeigt an, für welchen Wasserdruck der Schlauch im Alltag ausgelegt ist. Der Berstdruck sollte deutlich darüber liegen, damit der Schlauch auch kurzfristige Druckspitzen aushält. Fehlen solche Angaben oder sind sie sehr allgemein gehalten, erschwert das die Einschätzung der Qualität. „Gute Schläuche sind robust, flexibel und knickstabil“, erklärt die Produktexpertin. „Mehrlagige Modelle mit Gewebeeinlage bieten häufig mehr Formstabilität als einfache, dünnwandige Schläuche.“ Auch Kupplungen und Anschlussstücke sollten hochwertig verarbeitet sein. Dicht schließende Verbindungen, passgenaue Dichtungen, leichtgängige Gewinde, saubere Kanten und fest sitzende Bauteile sprechen für gute Qualität.

Bewässerungscomputer erleichtern Bedienung und Kontrolle

Bewässerungscomputer sind praktisch, wenn regelmäßig zu festen Zeiten gegossen werden soll. Sie helfen, Wasser bedarfsgerecht einzusetzen und unnötiges Gießen zu vermeiden. Beim Kauf sind eine einfache Bedienung, ein gut lesbares Display, klar beschriftete Tasten, eine manuelle Start- und Stoppfunktion sowie eine Batteriestandsanzeige wichtig. Sinnvoll sind auch Anschlüsse für Regen- oder Bodenfeuchtesensoren, damit die Bewässerung an Wetter und Bodenfeuchte angepasst werden kann. Da die Geräte meist draußen am Wasserhahn montiert werden, sollten sie für den Außeneinsatz geeignet sein und über einen Spritzwasserschutz verfügen. Je nach Ausführung ist zudem auf eine ausreichende Schutzart (z. B. IP-Schutzklasse) zu achten, da die Geräte dauerhaft Witterungseinflüssen ausgesetzt sind.

Schlauchaufroller und Schlauchwagen sicher verstauen

Schlauchaufroller, Schlauchboxen und Schlauchwagen sorgen für Ordnung und helfen, Stolperstellen zu vermeiden. Entscheidend sind ein stabiler Stand, leicht laufende Räder, eine belastbare Kurbel oder ein kontrollierter Rücklauf.

Bei Wandboxen muss die Halterung zum Untergrund passen und die Zugkräfte sicher aufnehmen. Eine Arretierung ist praktisch, da der Schlauch so in der gewünschten Länge fixiert werden kann und nicht dauerhaft unter Zug Seite 3 von 3 steht. Bei automatischen Aufrollsystemen sollte der Schlauch gleichmäßig zurückgeführt werden, damit er nicht unkontrolliert zurückschnellt oder sich verklemmt.

Pflege und Prüfzeichen

Für eine lange Nutzungsdauer sollten wasserführende Teile regelmäßig kontrolliert, vor dem Winter entleert und frostgeschützt gelagert werden. Bewässerungscomputer sollten trocken und ohne Batterie überwintern. Vorteilhaft ist es, wenn Verschleißteile wie Dichtungen, Filter oder Düsen leicht zugänglich und austauschbar sind.

Wird ein System dauerhaft am Trinkwasseranschluss betrieben, sind geeignete Sicherungseinrichtungen gegen Rückfluss wichtig. „Beim Kauf können anerkannte Prüfzeichen zusätzliche Orientierung geben. Je nach Produkt kommen etwa das GS-Zeichen für Geprüfte Sicherheit oder das blaue TÜV SÜD-Oktagon infrage“, sagt Lisa Götz. „Sie zeigen, dass ein Produkt unabhängig geprüft wurde – zum Beispiel mit Blick auf Sicherheit, Gebrauchstauglichkeit oder Schadstofffreiheit.“

