buss

KÜCHE KAUFEN, EINKAUF GESCHENKT

Jetzt bis zu
1200€
Combi-Gutschein*
sichern



*Gültig für Pluskarten-Kunden und die, die es werden möchten. Gilt nur auf Neuaufträge. Die Höhe des Combi-Einkaufsgutscheins ist abhängig vom Auftragswert (max. 1200€) und in jedem Combi-Markt einlösbar. Keine Barauszahlung und nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Alle weiteren Details auch unter buss-wohnen.de/aktion. Gültig bis 21.12.2026

Auftragswert Küche	Einkaufsgutschein
ab 4.000€	250€
ab 9.000€	500€
ab 12.000€	700€
ab 17.000€	1000€
ab 20.000€	1200€

buss-wohnen.de



MÖBEL BIS ZU 40% reduziert



SESSEL [1160004304]
Bezug Stoff Magnum cognac, 100% Polyester, mit Kontrastnaht, Metallfuß silberfarbig, B/H/T ca. 84x106x87 cm.

~~1199.–~~
899.–

300€ sparen!

tw **trendwohnen**

1| BOXSPRINGBETT
Bezug Feincordoptik grün, 100% Polyester, Füße Metall schwarz, B/H/T ca. 185x111x211 cm, Liegefläche ca. 180x200 cm, inkl.Bettkasten, ohne Zierkissen und Plaid.

2| NACHTKONSOLE
[38920044] Front/Korpus kaschmir/Spiegel, Griffe schwarz, B/H/T ca. 46x61x42 cm.



300€ sparen!

Online-Code: 3892004301

~~79.–~~
59.–

1| BOXSPRINGBETT
~~1299.–~~
999.–



tw

ECKKOMBI
mit Liegefunktion, Microfaser 100% Polyester, Schenkelmaß ca. 250x212 cm, Liegefläche ca. 140x200 cm, ohne Zierkissen.

180€ sparen!

Online-Code: 50010019

~~1079.–~~
899.–

40% sparen!

WOHNLANDSCHAFT
Bezug Stoff Amira silver, 100% Polyester, Metallfuß schwarz, best. aus: Canapé mit Armteil links, 2,5-Sitzer-Anbauelement und 1,5-Sitzer-Kombielement mit Anstellhocker rechts, Schenkelmaß ca. 179x333x220 cm.

WOHNLANDSCHAFT
~~3499.–~~
2099.–



Online-Code: 1127000109

Mehr Produkte finden Sie unter:
buss-wohnen.de

Alle Preise in Euro.
Gültig bis zum 23.11.2026

buss

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Wilhelmshaven | Friesland-Nord | Wittmund

www.nordwest-sonntagsblatt.de
Tel. 0441 / 9988-8250
14. November 2026 | 46. KW

Weil es um Ihre Immobilie geht!

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

Herbstlicher Veranstaltungsreigen

Auch in dieser Woche gibt es viele interessante Events in der Region

IM NORDWESTEN. Was mache ich dieses Wochenende nur wieder mit den Kindern? Damit Sie sich nicht den Kopf zerbrechen, hat das Team der NWZ-Familienwelt für Sie ein paar Veranstaltungstipps von Emden über Brake, Friesoythe und Oldenburg bis Wildeshausen herausgesucht. Hier sind unsere Empfehlungen für die Zeit bis zum 22. November.



Auch im Herbst ein Erlebnis: Der schier endlose Sandstrand und die Blockbohlenwege durch die Spiekerooger Dünen laden zu entspannten Spaziergängen ein. FOTO: FRANK BRÜLING

OLDENBURG

Samstag, 14. November, bis Dienstag, 24. November: 52. Oldenburger Kinder- und Jugendbuchmesse KIBUM - das vielfältige Programm mit Lesungen, Workshops, Ausstellungen und mehr ist online zu finden unter kibum.de
Samstag, 14. November, und Sonntag, 15. November, jeweils ab 10 Uhr: Markt für Handgemachtes und Design Herbst 2026 in der Weser-Ems-Halle, Europaplatz 12
Samstag, 14. November, 11 Uhr: „Nicht auf Reise, kleine Meise? Vögel im Winter" Führung und Workshop im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 7,50 Euro, Anmeldung vorab notwendig
Sonntag, 15. November, 11 Uhr: Zwergenbörse „Rund ums Kind" in der Kita St. Josef, Westerholtsweg 68
Sonntag, 15. November, 16 Uhr: „Punkt punkt komma strich" – Stück für Kinder von 3 bis 8 Jahren und Erwachsene im Theater Wrede, Klävemannstraße 16; Tickets ab 10 Euro online erhältlich unter theater-wrede.reservix.de
Sonntag, 22. November, 16 Uhr: „Die Geschichte vom Wal und dem Meer" - Stück für Kinder von 3 bis 7 Jahren und Erwachsene in Theater Wrede

AMMERLAND

Mittwoch, 18. November, 16 Uhr, Rastede: „Freiheit ... du große Wundertüte" Musikalische Bilderbuch-Lesung für Kinder ab 5 Jahren in der Gemeindebücherei „Villa Wächter", Oldenburger Straße 256
Freitag, 20. November, 16 Uhr, Wiefelstede: Bundesweiter Vorlesetage mit Bücherflohmarkt im Mehrgenerationenhaus Casa, Am Marktplatz 1
Samstag, 21. November, 20 Uhr, Augustfehn: „Back to Blondie" – Blondie-Tributeband live in der Eisenhütte. Karten unter nordwest-ticket.de und an der Abendkasse

OSTFRIESLAND

Samstag, 14. November, 16 Uhr, Holtrop: Kleiderbörse für Kinderkleidung und Spielzeug in der Sporthalle des TSV Holtrop, Mühlenweg 5
Samstag, 14. November, 16 Uhr, Emden: Ottos Lesestunde – Otto liest „Karl, der kleine Ottifant" in der Nordseehalle Emden, Früchteburger Weg 17-19; Tickets online erhältlich unter reservix.de
Sonntag, 15. November, 14 Uhr, Norden: „Shaun das Schaf" - Kino im Theater Norden, Osterstraße 50; Eintritt: 7 Euro
Samstag, 21. November, 16 Uhr, Aurich: Boulderhalle für Kinder bei Kluntje Boulderhalle Aurich, Weddigenstraße 5
Sonntag, 22. November, 15 Uhr, Norden: „Pumuckl und das große Missverständnis" Kinderkino in der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Uffenstraße 1

FRIESLAND / WILHELMSHAVEN

Samstag, 14. November, 10 Uhr, Wilhelmshaven: Weihnachtlicher Basar im Nachbarschaftstreff Inselviertel, Borkumstr. 17
Freitag, 20. November, Jever: Vorlesetag in der Stadtbücherei Jever, Petersilienstraße 1
Samstag, 21. November, 11 Uhr, Friedeburg: „Lieselotte lauter" Lesung mit Autor Alexander Steffensmeier für Kinder ab 4 Jahren in der Mediothek Friedeburg

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 14. November, und Sonntag, 15. November, jeweils ab 11 Uhr, Hude: Kreativmarkt „Crea Divas" in der Begegnungsstätte Kulturhof, Parkstraße 106
Samstag, 14. November, 18.30 Uhr, Kirchhatten: Bummellaternenumzug für Kinder in Kirchhatten, Treffpunkt am Schützenhof, Dingsteder Str. 27
Montag, 16. November, Hatten: Besuchernachmittag im Malteser Kindergarten, Bümmersteder Str. 37; Anmeldung vorab notwendig
Samstag, 21. November, 11 Uhr, Ganderkesee: Winterzauber 2026 in der Katenkamp-Schule, Pestalozzistraße 3-4
Samstag, 21. November, 18 Uhr, Wildeshausen: „Mit der Taschenlampe durch die Geschichte" Kinderführung für Kinder ab 6 Jahren im Urgeschichtlichen Zentrum, Huntestraße 47; Anmeldung vorab notwendig

WESERMARSCH

Samstag, 14. November, und Sonntag, 15. November, Rodenkirchen: Kunst und Hobby 2026 – Ausstellung in der Markthalle von Rodenkirchen, Am Markt 7; Samstag von 13 bis 17 Uhr, Sonntag von 11 bis 17 Uhr; Eintritt: 2 Euro, Kinder unter 14 Jahren frei
Samstag, 21. November, 11 Uhr, Ovelgönne: Weihnachtsbasar Ovelgönne im Handwerksmuseum; Breite Str. 27



FREUNDLICH. FAIR. KOMPETENT.
Ihr Zuverlässiger Partner in Wittmund & Umgebung
MEHRMARKEN CENTER
... seit 1903 Autohaus WESSELS
Über 100 Fahrzeuge ständig vor Ort
Große Auswahl an Neu-, Jahres,- und Gebrauchtwagen
und über 25.000 direkt auf der Homepage
Industriestr. 2 · 26409 Wittmund
04462 / 8804-41
www.wessels-wittmund.de
jeden Sonntag SCHAUTAG von 10 – 17 Uhr
ohne Beratung und Verkauf
Mehr Fahrzeuge online entdecken
Jetzt scannen!





Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt?

Mein Erbe tut Gutes.
Das Prinzip Apfelbaum
www.mein-erbe-tut-gutes.de · (030) 29 77 24 36
Eine Initiative gemeinnütziger Organisationen in Deutschland.

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

7-Sitzer R-Line

VW Touran
1.5 TSI-DSG
110 kW Benzin, Automatik, schwarzmet, EU-Fzg. mit Tageszulassung, AHK, el. Gepäckraumklappe, IQ-Light, R-Line Exterieurpaket, Rückfahrkamera, 7-Sitzer uvm.
Unser Preis Dt. Listenpreis 55.100 EUR
27,4% Ersparnis
39.999.- MwSt. ausweisbar


VW GOLF VIII Variant
1.0 TSI-DSG Life
81 kW Benzin, Automatik, delfingraumet., EZ 02.2021, 46.060 km, Außenspiegel el. anklappbar, ACC, Digital Cockpit, LED, Multifunktionslederlenkrad beheizbar, Navigation Discover Pro uvm.
19.999.- MwSt. ausweisbar


VW T-Cross
1.0 TSI Life
70 kW Benzin, ascotgrau, EU-Fzg. m. Tageszulassung, Alufelgen 16 Zoll, Außenspiegel el. anklappbar, ACC, LED, Spurwechselassistent, Verkehrszeichenerkennung, Klimaanlage uvm.
25.900.- MwSt. ausweisbar

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) & Serviceberater oder Kfz-Meister (m/w/d)
Attraktive Bezahlung, Urlaubs und Weihnachtsgeld, 5 Tage Woche bei 37,5 Stunden, 30 Tage Urlaub
Modernes Arbeitsumfeld
Weiterbildungsmöglichkeiten
JETZT BEWERBEN

Bernd Coldewey erzählt Rüstersieler Geschichte

Aufnahmen aus über 100 Jahren zusammengetragen – Neues Buch nun erschienen

WILHELMSHAVEN. Bernd Coldewey ist ein echtes Rüstersieler Original. Seit 1963 lebt er – mit kleiner Unterbrechung – in dem Wilhelmshavener Stadtteil. Wenn er von seiner Heimat und ihrer Geschichte spricht, dann schimmert schnell die Leidenschaft durch. Nun hat Coldewey ein neues – und nicht sein erstes – Buch über die Geschichte des „Dorfes in der Stadt“ geschrieben.

„Rüstersieler mit Leib und Seele“

Wenn Bernd Coldewey über seinen Stadtteil spricht, dann kommt er schnell in den Erzählfluss. Er erzählt davon, dass der rund 2000 Einwohner fassende Ort eigentlich viel älter ist als Wilhelmshaven selbst. Dass Rüstersiel mit seinem Hafen während der Gründung von Wilhelmshaven eine entscheidende Rolle gespielt hat, um die junge Stadt mit Gütern zu versorgen. Dass Rüstersiel einmal eine eigene Hochschule für Sozialwissenschaften hatte. Und – für ihn ganz wichtig – dass Rüstersiel einfach einen ganz eigenen Charakter hat, mit einer Bevölkerung, die seit jeher eng zusammenhält.



Bernd Coldewey ist ein echtes Rüstersieler Urgestein. Für sein neues Buch hat er Aufnahmen aus 100 Jahren Geschichte des Ortes zusammengestellt. FOTO: PRIVAT

Vor 63 Jahren ist Coldewey mit seinen Eltern nach Rüstersiel gezogen. Nur für sein Studium hat es ihn kurz nach Hannover verschlagen, danach ging es zurück nach Wilhelmshaven – und zurück nach Rüstersiel. Dort war er lange als Lehrer für Politik/Wirtschaft, Erdkunde und Geschichte tätig. Insbesondere nach seiner Pension 2013 hat er begonnen, sich intensiver mit der Geschichte von Rüstersiel und der Region zu beschäftigen, wie er erzählt.

Er ist intensiv in die Historie eingetaucht und hat historische Fotos zusammengetragen. Eine wichtige Quelle für ihn: sein inzwischen verstorbener Vater, der Lokalhistoriker Dettmar Coldewey – vor Ort ohne Frage eine Persönlichkeit. In Rüstersiel ist gar eine Straße nach ihm benannt. Viele der historischen Aufnahmen und Dokumente hat Bernd Coldewey aus dem Archiv des Vaters. „Ein Rüstersieler mit Leib und Seele“, so beschreibt Bernd Coldewey seinen Vater – auf den Sohn trifft die Beschreibung aber sicherlich ebenfalls zu.



Historische Aufnahmen aus hundert Jahren Rüstersieler Geschichte wurden von Bernd Coldewey für sein Buch gesammelt. FOTO. ARCHIV COLDEWEY



Historische Aufnahmen aus Rüstersiel in Wilhelmshaven FOTO: ARCHIV COLDEWEY

Neues Buch erschienen

Inzwischen hat sich Coldewey als Buchautor hervorgetan und hält häufig Vorträge zu lokalhistorischen Themen. „Ich habe schon früher als Lehrer gerne und viel erzählt“, sagt Coldewey – und das mache er nun auch weiterhin.

Für sein neues Buch, den Bildband „Rüstersiel: Vom Sielhafen zur Heimat am Meer“, hat er Fotos von 1903 bis heute zusammengetragen, um anhand von ihnen über 100 Jahre aus der fünf Jahrhunderte andauernden Geschichte Rüstersiels nachvollziehbar zu machen. Darin geht es etwa um die Entwicklung des Hafens und dessen Veränderung durch den Abbruch der Sielanlage, die kurze Episode von Rüstersiel als Hochschulstandort oder um Gebäude, Geschäfte und Institutionen, die den Ort geprägt haben.

Das Buch „Rüstersiel: Vom Sielhafen zur Heimat am Meer“ kostet 20,80 Euro und ist im Selbstverlag erschienen.



Vom Domspatzen zum Marinemusikkorps-Leiter

Matthias Prock macht sein Hobby zum Beruf – Das ist sein größter Wunsch

WILHELMSHAVEN. Matthias Prock mag jegliche Musik, die gut gemacht ist. Und ihm war das große Glück beschieden, dass er sein Hobby zum Beruf machen konnte.

Doch nicht nur das, denn seit 2019 ist der Fregattenkapitän Leiter des Marinemusikkorps Wilhelmshaven: „Mein Traumberuf!“ Dabei hat der einstige Sänger bei den Regensburger Domspatzen ursprünglich an der dortigen Hochschule für Katholische Kirchenmusik studiert. Die große Wende kam, als er 2001 nach erfolgreichen Examina erst einmal zur Bundeswehr ging.



Oktoberfest in Dulles, Washington, DC – Matthias Prock vorn in der Mitte. FOTO: MARINEMUSIKKORPS WILHELMSHAVEN

Die Begeisterung

Dort begeisterte ihn sofort die symphonische Blasmusik und er „schulte“ um auf den Militärmusikdienst, einschließlich eines dritten Studiums im Fach Dirigieren. Schon die erste Verwendung als Mann mit dem Taktstock bot dann ganz große Auftritte, denn da leitete er das Stabsmusikkorps der Bundeswehr in Berlin. Das bekanntlich insbesondere bei Besuchen von Staatsoberhäuptern und dergleichen für die militärischen Ehren aufspielt. „Zu den berühmtesten zählten Queen Elizabeth, Papst Benedikt XVI. und Präsident Barack Obama“, erinnert sich Prock mit Stolz.

Nach weiteren großen Stationen kam dann der Ruf aus Wilhelmshaven, wo die Bundeswehr ihren „Sündenfall“ der Auflösung des „Marinemusikkorps Nordsee“ von 2014 wiedergutmachte und das Marinemusikkorps Wilhelmshaven ins Leben rief. Diesem Angebot folgte Prock sofort und längst kann er mit seinen 56 Musikerinnen und Musikern auf viele hundert Konzerte, auf große Tourneen bis nach Kanada, Singapur und den USA sowie die Einspielung der mittlerweile zweiten CD zurückschauen.

Die Wünsche

Ob es für den 49-jährigen Familienvater trotzdem noch Wunschträume gibt? „Ja, ich möchte mit dem Marinemusikkorps einmal ein Konzert gemeinsam mit einem 150-köpfigen Chor geben.“ Als nächstes Großereignis nach der jetzigen USA-Tournee steht im kommenden Jahr aber erst einmal des Musikfest der Bundeswehr in Dresden an mit einem Programm quer durch die Vielfalt der Kompositionen, denn: „Gute Musik passt immer!“

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

Wenn das Nötigste fehlt.
Sie können das Blatt wenden.
caritas international

Fünf Tage voller Gemeinschaft, Abenteuer und Prävention

Herbstfreizeit: Grundschulkinder aus Wilhelmshaven und Zetel ohne Handyempfang im Waldhaus Zetel



Viel erlebt im Waldhaus Zetel: Mit Star-Wars-Kostümen überraschten die „German Garrisons“ und weitere Unterstützer die Kinder bei der Herbstfreizeit. FOTO: VKP

WILHELMSHAVEN/ZETEL. Fünf erlebnisreiche Tage im Waldhaus Zetel haben kürzlich 25 Grundschulkinder aus Wilhelmshaven und Zetel verbracht. Die Herbstfreizeit wurde in Kooperation mit der städtischen Schulsozialarbeit der Stadt Wilhelmshaven, dem Jugendtreff „Steps“ aus Zetel und dem Verein zur Förderung der kommunalen Prävention in Wilhelmshaven (VKP) organisiert. Begleitet und betreut von sozialpädagogischen Fachkräften erwartete die Kinder ein buntes Programm, das Spiel, Bewegung und Gemeinschaft mit wichtigen Inhalten der Präventionsarbeit verband.

„Die Herbstfreizeit ist für uns ein echtes Herzensprojekt. Es ist schön zu sehen, mit wie viel Freude die Kinder dabei sind und wie wertvoll die vertrauensvolle und wertschätzende Zusammenarbeit aller Beteiligten ist“, sagt VKP-Geschäftsführerin Marnie Menkens. Deshalb freue sie sich, dass die Freizeit auch im nächsten Jahr wieder stattfinden soll.

Wald mit anderen Augen sehen

Zunächst erhielten die Kinder Besuch von der ortsansässigen Waldpädagogin Anette-Haupt Koch, die ihnen die Natur und ihre vielfältigen Lebensräume auf anschauliche und kindgerechte Weise näherbrachte. Gemeinsam bauten sie ein Nest für einen Igel, beschäftigten sich mit verschiedenen Gräsern und Kräutern sowie deren Eigenschaften und Wirkungen und lernten mehr über die Tiere des Waldes und deren Lebensräume. Auch kleine Waldbewohner wie verschiedene Käfer wurden genauer betrachtet und unter die Lupe genommen.

Ziel des Angebots war es, den Kindern die Vielfalt der Natur bewusst zu machen und ihnen zu vermitteln, wie wichtig es ist, achtsam und wertschätzend mit der eigenen Umwelt umzugehen. Denn nicht alle Lebewesen sind auf den ersten Blick sichtbar. Auch dort, wo wir sie nicht unmittelbar wahrnehmen, befinden sich Tiere und andere Organismen, die ihren eigenen Lebensraum benötigen und Teil eines vielfältigen Ökosystems sind.

Grenzen respektieren

Zudem widmeten sich die Kinder gemeinsam mit Trainern des Kampfkunst-Studio Krebser dem Thema Gewaltprävention. Dabei ging es darum, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken, persönliche Grenzen wahrzunehmen und die Grenzen anderer zu respektieren. Die Kinder konnten erfahren, wie wichtig ein selbstsicheres Auftreten, gegenseitige Rücksichtnahme und ein gewaltfreier Umgang mit Konflikten sind. Solche Angebote helfen ihnen, Handlungsmöglichkeiten für schwierige Situationen kennenzulernen und Konflikte möglichst friedlich zu lösen.

Für eine ganz besondere Überraschung sorgten die „German Garrisons“ und weitere Unterstützer, die in aufwendig gestalteten Star-Wars-Kostümen erschienen. Die Begegnung sorgte für große Begeisterung und bot Gelegenheit für viele nette Gespräche und gemeinsame Erinnerungen. Darüber hinaus stellte der Verein „Bricks am Meer“ 3000 Lego-Steine zur Verfügung, mit denen die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen konnten.

Stimmungsvolles Lichterfest

Den feierlichen Abschluss bildete am letzten Abend ein stimmungsvolles Lichterfest. Die Kinder hatten dieses während der gesamten Woche mit viel Engagement und Kreativität vorbereitet. Auch die Sponsoren der Freizeit waren zu diesem besonderen Abend eingeladen und konnten sich vor Ort ein Bild von der gemeinsamen Arbeit und den Erlebnissen der Kinder machen.

Eine Besonderheit war zudem der fehlende Handyempfang: So konnten die Kinder den Alltag hinter sich lassen, sich ganz auf die Gruppe konzentrieren und die Zeit miteinander genießen. Zwischen Naturerlebnissen, Bewegung und gemeinsamen Aktivitäten blieb auch Raum, zur Ruhe zu kommen, die Seele baumeln zu lassen und einfach Kind zu sein.

Senioren-Tagespflege in Wilhelmshaven
MAKS®-Therapie
individuelle Förderung
Betreuung und Pflege
hauseigener Fahrdienst
auch für Senioren im Rollstuhl
Entlastung pflegender Angehöriger
Tagsüber gemeinsam, abends zu Hause.
ASB-Tagespflege in Wilhelmshaven
Tel.: 04421 / 300 21 04
ASB Arbeiter-Samariter-Bund

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

Wo Profis einkaufen. Und solche, die's werden wollen.
Ihr Fachhandel in Aurich mit großem Sortiment an Werkzeugen, Maschinen und Zubehör.
20 % RABATT
Aktuell auf alle vorrätigen DeWalt- und Stanley-Artikel!
www.vanhettinga.de
van Hettinga Werkzeuge & Beschläge
Liebigstraße
Dieselstraße
Dornumer Straße
van Hettinga Liebigstraße 4
Kreihüttenmoorweg
Hier erreichen Sie uns:
Telefon: 04941 100 66
E-Mail: info@vanhettinga.de
Wir sind für Sie da:
Mo – Do von 7:00 bis 17:00 Uhr
Fr von 7:00 bis 16:00 Uhr
So finden Sie uns:
Liebigstraße 4, Industriegebiet Nord, Aurich
Zufahrt über Kreihüttenmoorweg!

Bläser feiern 250 Jahre USA mit Paraden

Marinemusikkorps Soldaten aus Wilhelmshaven unter Leitung von Matthias Prock begeistern in Amerika



Benefizkonzert des Marinemusikkorps Wilhelmshaven unter der Leitung von Matthias Prock im Stadttheater. FOTO: WOLFGANG NIEMANN

WILHELMSHAVEN. Seit 1957 gibt es jeweils im September die „German-American Steuben-Parade" in New York, benannt nach dem preußischen General Wilhelm von Steuben, der einen wesentlichen Anteil am siegreichen Unabhängigkeitskrieg der USA hatte.

Dieses Jahr aber war das eine besondere Parade, denn die Vereinigten Staaten feiern ihr 250-jähriges Bestehen und an der Spitze des Zuges mit den vielen Vereinen und Musikgruppen marschierte das Marinemusikkorps (MMK) Wilhelmshaven unter der Leitung von Matthias Prock.

Traditionsgemäß

Wie der Fregattenkapitän nun berichtete, wurde vorab zum Gottesdienst in der St. Patrick Cathedral aufgespielt und dann ging es mit Marsch- und Unterhaltungsmusik im Beisein des deutschen Botschafters Jens Hanefeld traditionsgemäß über die berühmte 5th Avenue in Manhattan bis zum Central Park.

In der vollen Mannschaftsstärke von 57 Musikern war das MMK dazu am 16. September per Lufthansa aufgebrochen. Vorweg waren bereits die Instrumente und das übrige Equipment über den Atlantik transportiert worden: „Stolze fünfeinhalb Tonnen Gewicht, verpackt in vielen Kisten", wie Prock konstatiert.

Nach diesem einzigartigen Erlebnis ging es weiter nach Texas zur Sheppard Air Force Base. Dort werden seit jetzt 60 Jahren Jet-Piloten der NATO ausgebildet und das MMK spielte gleich zweimal zum Jubiläum auf. Bei einem öffentlichen Konzert wirkten auch sechs Musiker der Air Force Band mit, der nächste Auftritt fand dann auf der Air Base vor Hunderten Soldaten statt.

Eine Spezialität

Und mit dem Monatswechsel folgte etwas, das die Amerikaner einfach lieben: Oktoberfeste. Die müssen in den USA möglichst bayerisch sein und Prock als gebürtiger Regensburger – wo seine Musikerlaufbahn einst als „Domspatz" begonnen hat – war eine Spezialität.

Als das MMK nun nach Washington DC flog, um vor über 2000 Gästen aufzutreten, spielte das Gesamtensemble nur die Eröffnungszeremonie. Dann aber begeisterte eine 23-köpfige „Egerländer Gruppe" der Soldaten mit entsprechenden Blasmusikklängen. Und begeisterte auch bei weiteren Oktoberfesten für deutsche Dienststellen.

Voll des Lobes

Die nächste Station war Norfolk, Virginia, Partnerstadt Wilhelmshavens und größte Marinebasis der USA. Nach mehreren Konzerten dort folgte noch die musikalische Begleitung des Tages der Deutschen Einheit vor der deutschen Botschaft in der Hauptstadt. Und Prock äußert sich voll des Lobes für sein ebenso hochprofessionelles wie engagiertes Orchester: „Wie die Mitglieder auch sämtliche Nebenfunktionen erledigen – gigantisch!".

In diesem Jahr seien sie im Übrigen besonders häufig unterwegs gewesen, weite Reisen aber hat das seit 2019 bestehende MMK schon zuvor gemacht. Singapur sei der bisher außergewöhnlichste Spielort gewesen. „Oder vielleicht doch die Internationale Soldaten-Wallfahrt in Lourdes mit 10.000 Miltärangehörigen aus aller Welt?", ist sich Prock nicht ganz sicher.

Viele Auftritte

Rund 130 Auftritte absolviere das MMK alljährlich mit drei Schwerpunkten. Neben der Repräsentation Deutschlands im Ausland und den Konzerten für die Bevölkerung zu Benefizzwecken diene das MMK natürlich zur Truppenbetreuung bis hin zum Großen Zapfenstreich, der Begleitung von Kommandoübergaben sowie zur Verabschiedung und Begrüßung seegehender Einheiten wie z.B. der Fregatten.

Nordwest
SONNTAGSBLATT

Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhemshavener Heerstraße 260, 26125 Oldenburg

Tel.: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
E-Mail: oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de

Geschäftsführung:
Stephanie von Unruh, Andreas Klatt

Verantwortlich für Vermarktung und redaktionelle Inhalte: 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



Farbe trifft Schutz im Garten

Holzobjekte für lebendige Gärten lassen sich einfach dekorativ gestalten



Mit Holzobjekten in unterschiedlichen Blautönen wird ein harmonisches Gesamtbild geschaffen. Das Spiel mit dunklen und hellen Nuancen sorgt für Struktur im Garten.

FOTO: DJD/CONSOLAN/MARTIN TROJCA

IM NORDWESTEN. Die Zeiten, in denen Holzobjekte wie Gartenhäuser, Sichtschutzzäune, Gartenschränke und Pergolen einen rein funktionalen Nutzen hatten, sind vorbei. Farbig gestaltet sind sie ein wichtiger Bestandteil einer individuellen Gartengestaltung und prägen das Gesamtbild maßgeblich. Bei der Auswahl von deckenden Wetterschutz-Farben spielt daher neben der lang anhaltenden Schutzwirkung auch eine möglichst breite Farbpalette eine große Rolle. Im Trend liegen derzeit vielfältige, naturnahe Farbtöne.

Farbige Holzobjekte lassen den Garten lebendig und einladend wirken und setzen kreative Akzente. Anthrazitgrau, Braun oder Weiß sind Klassiker, die nach wie vor beliebt sind. Sie schaffen Aufmerksamkeit, halten sich aber im Allgemeinen optisch eher zurück und lassen der Bepflanzung den Vortritt. Schwedenrot bleibt ebenfalls ein Klassiker. Dieser Farbton, der an die Ästhetik skandinavischer Häuser erinnert, vermittelt Gemütlichkeit und Romantik. Darüber hinaus zeichnen sich 2026 neue Farbtrends ab. So werden in Anlehnung an eine natürliche Gartengestaltung Wetterschutz-Farben in sanften Grau- und Blaunuancen, warmen Erdtönen und Grünschattierungen immer beliebter und schaffen eine harmonische Atmosphäre. Einen Überblick über die vielfältigen Farbwelten und Gestaltungsmöglichkeiten bietet unter anderem das Consolan Sortiment unter www.consolan.de, das diese naturnahen Trendtöne in unterschiedlichen Nuancen abbildet.

So wichtig die optische Wirkung auch ist: Bei farbigen Holzobjekten im Außenbereich spielt die Schutzfunktion eine ebenso zentrale Rolle. Wetterschutz-Farben zum Beispiel von Consolan verbinden diese beiden Anforderungen miteinander. Sie schützen Holzoberflächen zuverlässig bis zu zehn Jahre vor Regen, UV-Strahlung und Temperaturschwankungen. So bleibt nicht nur die Farbintensität lange erhalten, sondern auch das Holz geschützt.

Mit etwas Kreativität können Wetterschutz-Farben effektvoll eingesetzt werden. Die Kombination aus verschiedenen Tönen erzeugt beispielsweise ein einzigartiges Erscheinungsbild. Eine Mischung aus kräftigen und sanften Farben kann hier besonders reizvoll sein. Auch die monochrome Kombination aus hellen und dunklen Nuancen einer Farbe wirkt besonders harmonisch und gibt dem Garten eine Struktur. Mit unterschiedlich farbigen Holzobjekten werden dagegen bestimmte Bereiche im Garten hervorgehoben und visuelle Schwerpunkte gesetzt. So kann ein farbig gestrichener Gartenpavillon oder ein bunter Gartenschrank zum Eyecatcher werden. Wer zusätzlich visuelle Dynamik erzeugen möchte, spielt mit Farbverläufen, horizontalen oder vertikalen Streifen oder geometrischen Mustern.

Quelle: DJD

KINDERSCHUTZ-ZENTRUM
OLDENBURG

WIR HELFEN, WENN KINDER UND JUGENDLICHE VERNACHLÄSSIGUNG, KÖRPERLICHE, SEELISCHE ODER SEXUELLE GEWALT ERLEBEN!

Tel. 0441 / 1 77 88
E-Mail: info@kinderschutz-ol.de
Friederikenstraße 3 • 26135 Oldenburg

Vertrauensstelle Benjamin (seit 1986)
Verein zur Verhütung von Kindesmisshandlung e. V.
Spendenkonto IBAN: DE84 2802 0050 1402 2800 00



RÄUMUNGSVERKAUF
WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE DES BABYHAUSES

LETZTE CHANCE
NUR NOCH BIS ZUM 21.11.2026
50% RABATT AUF ALLES

Das Babyhaus schließt seine Türen
Anfang 2027 erwartet Sie etwas Neues!

Wir schließen - Seit 2014 sind wir mit unserem Babyfachmarkt für Familien da und bieten alles rund um die Erstausstattung für unsere Kleinen. Von Mode und Spielzeug über Kinderwagen, Buggys und Kindersitze bis hin zu Babyzimmern sowie Ernährungs- und Pflegeprodukten.

Nun schließen wir unser Babyhaus – **aber es kommt etwas Neues! Seien Sie gespannt.** Bisher erhielten Sie 35 % **Räumungsrabatt** auf alles – jetzt erhöhen wir nochmals **auf 50 %!** Wer noch auf der Suche nach Baby- und Kinderausstattung ist, sollte jetzt vorbeischauen.

Ganz wichtig: Unser Mode- und Möbelhaus bleibt wie gewohnt geöffnet. Baby- und Kindermode finden Sie künftig im Modehaus und Babymöbel werden in unserem Möbelhaus einen Platz finden.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Treue. Wir sehen uns weiterhin im Mode-& Möbelhaus!

Aktion nur solange der Vorrat reicht und nur bis zum 21.11.2026 im Babyhaus gültig.

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

Babyhaus rudnicki
Alles rund ums Baby!

Der Kürbis: Buntes Wundergewächs

Kürbis Symbolisch aufgeladen, schmackhaft und vielseitig, besonders im Herbst



Der Sweet Dumpling. Kürbis kann auch süß - als Kuchen. FOTO: PIXABAY

IM NORDWESTEN. Der Kürbis, die vielseitige Beerenfrucht ist streng genommen ein farbenfroher Verwandter von Gurke und Melone. Man bezeichnet Kürbisse oft als die größte Beere der Welt. Das schwerste Exemplar, im Jahr 2021, wog satte 1.226 Kilogramm. Kürbisse kommen besonders im Herbst zum Tragen. Die klassische Saison des Kürbisses ist von September bis November. Ist die Schale intakt, lässt er sich beispielsweise im feuchten Keller monatelang lagern. Ob als Dekoration, wie etwa hierzulande viele Zierkürbisse verwendet werden oder als schaurige Grimasse, die US-amerikanische Vorgärten zu Halloween verschönern. Kürbisse sind aber nicht nur Dekoration und Partygag, sie sind ein vielseitig einsetzbares Nahrungsmittel, dass mit einer Menge an wichtigen Nährstoffen daherkommt. Ob als Auflauf, Kuchen, Suppe, Chutney, eingelegt oder gebacken im Ofen. Kürbis gibt es roh, wie verarbeitet und üppigen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen. Seinen Ursprung hat der Kürbis in Mittel- und Südamerika. Im 16. Jahrhundert kam er nach Europa. Lange galt er als Symbol für Fruchtbarkeit, der chinesische Daoismus machte aus dem Kürbis ein Wundermittel für ein langes Leben und körperliche Unsterblichkeit.

Ein Kürbis hat viele Facetten, so stecken zum einen im Fruchtfleisch viele Nährstoffe, aber auch die Kerne, die man geröstet und auch zu Kürbiskernöl weiterverarbeitet genießen kann, sind wahre Schätze. Das Fruchtfleisch enthalt zum Beispiel Betacarotin, welches antioxidativ wirkt und dabei hilft, Freie Radikale zu bekämpfen. Außerdem enthält es unlösliche und lösliche Ballaststoffe. Die Unlöslichen sind gut für die Verdauung, die Löslichen senken das Blutfett und regulieren den Cholesterinwert. Weiter enthalt das Fruchtfleisch Kalium (Herz), Kalzium (Knochen, Zähne), Zink (Haut, Haare, Knochen, Augen, Leber) Magnesium (Nerven, Muskeln, Fett- und Kohlehydratstoffwechsel, Knochen, Herz) und Eisen (Sauerstofftransport, Energiestoffwechsel). Die Kerne regen die Produktion des „Glückshormons" Serotonin an, die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren helfen bei der Regulierung des Blutdrucks und wirken entzündungshemmend. Vitamin E und Linolsäure im Kürbiskernöl haben einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Weltweit gibt es über 800 Zier- und Speisekürbissorten. Des Deutschen liebster Kürbis ist der Hokkaido-Kürbis. Er hat eine essbare Schale und ist daher besonders einfach zu verarbeiten. Dieser Kürbis fällt durch seine charakteristische Birnenform sofort ins Auge. Er wird ca. ein bis zwei Kilogramm schwer. Im Optimalfall benötigt er ein warmes Klima. Man kann ich roh und gegart essen. Er hat ein leichtes Butteraroma und schmeckt tatsächlich am besten, wenn er noch leicht grünlich/unreif ist.

Auf Grund seiner Form wird er auch oft Zwiebel-Kürbis genannt. Der Potimarron hat eine essbare Schale und kann ein bis zwei Kilogramm schwer werden. Durch sein leichtes Esskastanienaroma wird besonders gerne zu Suppen und Aufläufen verarbeitet.

Der „Muscade du Provence" kann bis zu 20 Kilogramm schwer werden. Geschmacklich tendiert der Muskatkürbis ins Fruchtige, leicht Säuerliche, mit einer dezenten Muskatnote, woher auch der Name zu erklären ist. Bedeutet, etwas zusätzliche Muskatnuss kitzelt das volle Aromenbouqet heraus. Er wird besonders gerne roh in Salaten verwendet.

Der Patidou gehört zu den eher kleineren Kürbisgewächsen. Er wird zwischen 300 und 600 Gramm schwer und schmeckt sehr aromatisch nach Maronen mit einer leichten Süße. Er wird gerne im Ganzen gegart, etwa im Backofen gebacken, und dann mit verschiedenen Dips und Gewürzen serviert.

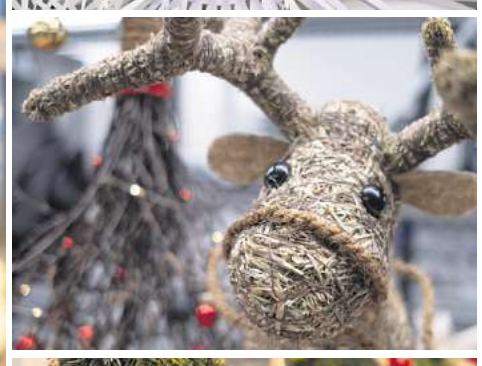
Gestalten mit Glas und Profil.

FENSTER | HAUSTÜREN | WINTERGÄRTEN | ÜBERDACHUNGEN | FASSADEN | INSEKTENSCHUTZ | SONNENSCHUTZ

traba®









15. November 2026
ADVENTSAUSSTELLUNG
Wiesmoor und Westerstede
von 10.00 bis 17.00 Uhr

Adventszeit bei traba einläuten – ankommen, stöbern, wohlfühlen.
Die Vorfreude auf Weihnachten beginnt mit den kleinen Dingen: liebevoller Dekoration, besonderen Geschenkideen und Momenten, in denen man sich ganz bewusst Zeit zum Genießen nimmt. Genau dazu laden wir Sie am Sonntag, den 15. November, herzlich in unsere traba-Erlebnis-Ausstellungen in Wiesmoor und Westerstede ein.
Freuen Sie sich auf zahlreiche Hobbykünstler aus der Region, die mit viel Liebe zum Detail ihre handgefertigten Werke präsentieren. Von kreativem Schmuck und stimmungsvollen Adventsgestecken über Holz- und Sägearbeiten, Vogelhäuschen und Glaskugeln bis hin zu Honigprodukten, festlichen Türkränzen und individuellen Geschenkideen gibt es jede Menge zu entdecken. Vielleicht finden Sie dabei schon das ein oder andere Weihnachtsgeschenk – oder ein neues Lieblingsstück für Ihr eigenes Zuhause.
Lassen Sie sich inspirieren, stöbern in aller Ruhe durch die vielfältigen Angebote und genießen Sie die besondere Atmosphäre unserer Adventsausstellungen. Bei einer Tasse Kaffee, einem leckeren Stück Kuchen oder einem heißen Glühwein bleibt genügend Zeit für eine kleine Auszeit vom Alltag.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Ihr traba-Team!

>>Alles aus einer Hand.

traba Wiesmoor | Oldenburger Str. 30b | 26639 Wiesmoor | T. 04944 94 84-0
traba Westerstede | An der Autobahn 1 | 26655 Westerstede | T. 04488 76 33-0

>>2 Standorte.
>>1 Team.

www.traba.de

Die goldene Jahreszeit schimmert schon

Kultur: Wie der Herbst mit seinen Facetten in Musik, Film und Literatur dargestellt wird

VON ANDREAS UNTERBERG



Die goldene Jahreszeit zaubert schöne Bilder FOTO: ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTER. Der Herbst ist mehr als eine Jahreszeit. In der Popkultur verkörpert er Abschied, Melancholie, aber auch einen Hauch von Magie und Neubeginn. Er bietet eine Bühne für Geschichten, die von Wandel, Verlust und innerer Einkehr erzählen – mal düster, mal romantisch, immer aber emotional aufgeladen. Ob in Büchern, Filmen, Serien, Musik oder auf der Theaterbühne – der Herbst hinterlässt in all diesen Kunstformen seinen prägenden Abdruck.

In der Literatur wird der Herbst oft als Zeit des Rückblicks und der Reflexion genutzt. Ein prägnantes Beispiel ist F. Scott Fitzgeralds „Der große Gatsby", wo die Handlung, die im Sommer ihren Höhepunkt erreicht, im Herbst in ein tragisches Ende mündet. Hier steht der Herbst symbolisch für den Niedergang der Träume und Hoffnungen des Protagonisten. Die kühlen Herbstnächte, die Leere nach den ausgelassenen Sommerpartys – Fitzgerald nutzt die Jahreszeit meisterhaft, um die Vergänglichkeit und Unwiederbringlichkeit des Lebens zu verdeutlichen.

Ein weiteres Beispiel ist Rainer Maria Rilkes berühmtes Gedicht „Herbsttag". „Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben", schreibt Rilke und fängt damit die Einsamkeit und das Gefühl des Verlusts ein, das den Herbst so prägt. Auch in modernen Romanen, wie „Herbst" von Ali Smith, wird die Jahreszeit als Übergangszeit verwendet, um Themen wie politische Veränderungen und den Verlust von Sicherheit und Geborgenheit zu erforschen. Herbst als Metapher für den Zerfall, aber auch für den natürlichen Kreislauf von Leben und Tod, ist ein wiederkehrendes Motiv in der Literatur.

Im Film ist der Herbst oft eine Zeit des Umbruchs und der Veränderung. In „Dead Poets Society" (Der Club der toten Dichter) spielt die Handlung größtenteils im Herbst, wenn das neue Schuljahr beginnt. Die herbstliche Atmosphäre – gefärbte Blätter, kühle Morgen, der Nebel über dem Internat – ist der ideale Rahmen für die Erkundung von Individualität, Rebellion und den tragischen Konsequenzen von gesellschaftlichem Druck. Der Herbst wird hier zur Metapher für das Vergehen der Jugend, den Abschied von der Unschuld und die Notwendigkeit, sich mit der Härte des Lebens auseinanderzusetzen.

Auch in Serien wird der Herbst gezielt eingesetzt, um eine bestimmte Stimmung zu erzeugen. In „Gilmore Girls" spielt der Herbst eine zentrale Rolle. Die fiktive Kleinstadt Stars Hollow erstrahlt in herbstlichen Farben, während die Protagonistinnen Rory und Lorelai durch ihr Leben navigieren. Die Jahreszeit wird dabei nicht nur als Hintergrundkulisse genutzt, sondern unterstreicht die emotionalen Höhen und Tiefen der Figuren. Herbstfeste, Thanksgiving-Episoden und Szenen in gemütlichen Cafés sind in der Serie keine Seltenheit und tragen zur warmen, aber zugleich melancholischen Atmosphäre bei.

In dem Klassiker „Harry Potter und der Stein der Weisen" wird die Magie des Herbstes durch die Ankunft in Hogwarts und den Beginn des Schuljahres spürbar. Die bunten Blätter, die Halloween-Feierlichkeiten und das kühle, mystische Wetter spiegeln die magische Welt wider, in die Harry eintaucht. Der Herbst wird hier als Zeit der Wunder und der geheimnisvollen Entdeckungen inszeniert.

Musik hat die Kraft, Stimmungen und Gefühle des Herbstes einzufangen und sie in Melodien zu übersetzen. Die Band Fleetwood Mac schafft mit ihrem Song „Landslide" einen melancholischen Soundtrack für die Jahreszeit. Das Lied, das von Veränderung, Reue und Akzeptanz handelt, ist ein Symbol für den inneren Herbst – die Zeit, in der man sich mit der Vergänglichkeit des Lebens auseinandersetzt.

Bob Dylan geht in seinem Song „Autumn Leaves" einen Schritt weiter. In seiner Interpretation des berühmten Chansons wird die Vergänglichkeit der Liebe mit dem Fall der Blätter im Herbst gleichgesetzt. Die Melancholie, die mit dem Ende einer Beziehung einhergeht, wird durch die musikalische Untermalung noch verstärkt. Es ist diese Mischung aus Verlust, Nostalgie und Schönheit, die den Herbst in der Musik so oft thematisiert werden lässt.

Auch in der modernen Musik ist der Herbst präsent. Die kanadische Sängerin Taylor Swift widmet sich in ihrem Song „All Too Well" der melancholischen Erinnerung an eine verlorene Liebe. Die herbstliche Kulisse, die sie in den Songtexten beschreibt – rote Blätter, kühle Winde, Spaziergänge im Pullover – verstärkt die bittersüßen Erinnerungen an vergangene Zeiten und unterstreicht die emotionale Tiefe des Liedes.

Auf der Theaterbühne wird der Herbst oft als Zeit des Wandels und des Verfalls inszeniert. In Shakespeares „König Lear" spielt der herbstliche Wind eine zentrale Rolle und symbolisiert den Zerfall der Ordnung und die Isolation des alternden Königs. Der Herbst ist hier nicht nur eine Jahreszeit, sondern auch eine Metapher für die innere Zerrissenheit und den nahenden Untergang der Figuren. Die karge, windige Landschaft, die auf der Bühne dargestellt wird, verstärkt das Gefühl der Verzweiflung und des unausweichlichen Schicksals.

Ein moderneres Beispiel ist „Der Tod eines Handlungsreisenden" von Arthur Miller, wo der Herbst den Niedergang der Hauptfigur Willy Loman widerspiegelt. Die melancholische Stimmung, das langsame Vergehen der Zeit und der nahende Winter stehen symbolisch für den Verlust von Hoffnungen und Träumen. Der Herbst fungiert hier als Katalysator für die unvermeidliche Tragödie, die sich im Leben der Figuren abzeichnet.



Kleine Schritte, große Wirkung

Warum Spaziergänge Körper und Seele guttun

VON LINA LÜTJE



Ein Spaziergang durch die herbstliche Natur bringt Bewegung in den Alltag und schafft zugleich kleine Momente zum Durchatmen.

FOTO: MARIA BARANOVA/UNSPLASH

IM NORDWESTEN. Wenn im Herbst die Blätter rascheln, die Luft frischer wird und die Natur sich in warme Farben hüllt, beginnt die perfekte Zeit für einen Spaziergang. Einfach Jacke an, Schuhe schnüren und losgehen – mehr braucht es nicht. Denn regelmäßige Spaziergänge bringen nicht nur den Körper in Bewegung, sondern können auch den Kopf freimachen, Stress abbauen und für neue Energie sorgen.

Dabei muss es weder eine lange Wanderung noch ein sportliches Training sein. Bereits eine kleine Runde um den Block, durch den Park oder den nahe gelegenen Wald kann guttun. Und wer immer wieder neue Wege ausprobiert, entdeckt dabei vielleicht sogar die eigene Umgebung noch einmal ganz neu.

Spazierengehen ist eine besonders unkomplizierte Form der Bewegung. Anders als beim Joggen oder anderen sportlichen Aktivitäten braucht es weder einen Trainingsplan noch spezielle Ausrüstung. Das Tempo lässt sich selbst bestimmen und auch kleine Pausen sind jederzeit möglich.

Trotzdem kommt beim Gehen der ganze Körper in Schwung. Muskeln, Sehnen und Bänder werden bewegt, die Gelenke bleiben aktiv und der Kreislauf wird angeregt. Regelmäßige Bewegung kann zudem dazu beitragen, den Blutdruck positiv zu beeinflussen und die Herzgesundheit zu unterstützen. Auch Stoffwechsel und Blutzucker profitieren davon, wenn der Körper regelmäßig in Bewegung kommt.

Und weil Spazierengehen vergleichsweise gelenkschonend ist, kann es auch für Menschen eine gute Möglichkeit sein, aktiv zu bleiben, wenn intensivere Sportarten nicht mehr infrage kommen. Gerade im Alltag lässt sich die Bewegung leicht unterbringen: ein Spaziergang nach dem Frühstück, eine kleine Runde am Nachmittag oder ein entspannter Gang am Abend.

Doch nicht nur der Körper profitiert davon, wenn die Füße Schritt für Schritt vorangehen. Auch im Kopf kann sich etwas bewegen. Wer lange sitzt und über einem Problem grübelt, kennt das vielleicht: Die Gedanken drehen sich im Kreis, doch eine Lösung ist nicht in Sicht. Ein Spaziergang kann für einen Perspektivwechsel sorgen und hier Abhilfe leisten.

Denn Bewegung regt die Durchblutung an und unterstützt die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Gleichzeitig bietet die Umgebung neue Eindrücke. Vielleicht fällt der Blick auf einen besonders schönen Baum, ein altes Haus oder einen Garten, der bisher kaum aufgefallen ist. So lösen sich festgefahrene Gedanken manchmal ganz von selbst.

Dass Gehen einen beflügeln kann, wusste auch Steve Jobs. So nutzte der Apple-Gründer Spaziergänge als Inspirationsquelle für sich. Bewegung kann also nicht nur gesund sein, sondern auch neue Ideen ins Rollen bringen.

Ein Spaziergang kann aber noch mehr: Er schenkt eine kleine Auszeit vom Alltag. Wer draußen unterwegs ist, lässt Termine, To-do-Listen und Sorgen zumindest für eine Weile hinter sich. Die frische Luft, das natürliche Licht und die Bewegung können dabei helfen, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben.

Gerade ein Spaziergang in der Natur kann wohltuend sein. Das Rascheln der Blätter, das Zwitschern der Vögel oder die ersten Sonnenstrahlen an einem kühlen Herbstmorgen lenken die Aufmerksamkeit auf den Moment. Der Kopf bekommt eine Pause, während Muskeln und Nerven sich entspannen.

Auch der Zeitpunkt lässt sich dabei ganz nach den eigenen Bedürfnissen wählen: Ein Spaziergang am Morgen bringt den Kreislauf in Schwung und kann für einen aktiven Start in den Tag sorgen. Am Abend dagegen kann eine ruhige Runde helfen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und zur Ruhe zu kommen.

Warum immer dieselbe Strecke laufen? Gerade ein Spaziergang bietet die Gelegenheit, die eigene Umgebung neu zu entdecken. Vielleicht führt der nächste Weg einmal durch einen anderen Stadtteil, entlang eines unbekannten Feldwegs oder durch einen Park, den man bisher nur vom Vorbeifahren kennt.

Im Herbst gibt es dabei besonders viel zu sehen. Die Natur verändert sich beinahe täglich: Blätter färben sich, Nebel liegt über den Wiesen und die tief stehende Sonne taucht die Umgebung in ein warmes Licht. Wer mit offenen Augen unterwegs ist, macht aus einem alltäglichen Spaziergang schnell eine kleine Entdeckungsreise.

Und natürlich muss man diese Zeit nicht allein verbringen. Ein gemeinsamer Spaziergang mit dem Partner, Freunden oder der Familie verbindet Bewegung mit schönen Gesprächen. Manchmal tut es gut, einfach nebeneinander herzugehen und ohne Zeitdruck miteinander zu reden.

Es braucht also weder sportlichen Ehrgeiz noch große Zeitfenster. Schon eine kurze Runde von etwa 20 Minuten kann eine wohltuende Unterbrechung des Alltags sein. Wer regelmäßig spazieren geht, bringt Bewegung in den Tag und schafft gleichzeitig Raum für Ruhe, frische Luft und neue Gedanken.

Vielleicht wird daraus ein kleines Ritual: morgens eine Runde durch die Nachbarschaft, nachmittags ein Weg ins Grüne oder abends noch einmal hinaus, bevor der Tag zu Ende geht. Jeder Spaziergang darf dabei anders sein.

Denn manchmal braucht es tatsächlich nicht viel, um sich etwas Gutes zu tun. Ein paar bequeme Schuhe, ein bisschen Zeit – und den ersten Schritt vor die Haustür.

Wenn Berater zu Lotsen im Wandel werden

Unternehmensberater navigieren durch Krisen und Fusionen

VON ANDREAS UNTERBERG



Fusionsalltag im Wandel – Wenn zwei Unternehmen zusammenwachsen, helfen Berater, Strukturen zu harmonisieren und Kulturbrüche abzufedern.

FOTO: PIXABAY

IM NORDWESTEN. Veränderung ist in der Wirtschaft längst kein Ausnahmezustand mehr, sondern Alltag. Ob durch Digitalisierung, neue gesetzliche Anforderungen, internationale Expansion oder strategische Neuausrichtung: Unternehmen müssen sich stetig anpassen. Besonders intensiv wird dieser Wandel, wenn es um tiefgreifende Eingriffe wie Fusionen oder Übernahmen geht. Hier stehen nicht nur Prozesse, sondern auch Menschen vor tiefgreifenden Herausforderungen. An diesem Punkt kommen externe Unternehmensberater ins Spiel – als Katalysatoren, Impulsgeber und Stabilitätsanker zugleich.

Oft fehlt es Unternehmen intern an Erfahrung mit solchen Transformationsprozessen. Denn auch wenn große Veränderungen in der Theorie planbar erscheinen, lassen sie sich in der Praxis selten ohne Reibungsverluste umsetzen. Berater bringen nicht nur das nötige Know-how mit, sondern auch den entscheidenden Blick von außen. Sie helfen dabei, Zielbilder zu definieren, Widerstände zu erkennen und strategische wie operative Maßnahmen in Einklang zu bringen.

Bei Fusionen und Übernahmen ist die Lage besonders sensibel. Nicht selten prallen Unternehmenskulturen aufeinander, Hierarchien werden neu gedacht, Aufgabenbereiche umverteilt. Das erzeugt Unsicherheit – auf allen Ebenen. Berater analysieren diese Dynamiken, identifizieren mögliche Konfliktlinien und entwickeln Lösungen, bevor sie eskalieren. Ihre Rolle ist dabei doppelt: Sie sind Sparringspartner für das Top-Management und gleichzeitig Übersetzer in Richtung der Belegschaft.

Ein zentrales Werkzeug ist das sogenannte Change Management. Dabei geht es nicht nur um Veränderung auf dem Papier, sondern vor allem um Kommunikation, Beteiligung und Transparenz. Berater moderieren Workshops, gestalten Dialogformate, schulen Führungskräfte und begleiten interne Kampagnen. Ziel ist es, Vertrauen zu schaffen und den Wandel nicht als Bedrohung, sondern als Chance zu vermitteln.

Nicht zu unterschätzen ist die emotionale Komponente. Veränderung löst Ängste aus – vor Kontrollverlust, vor Überforderung, vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. Auch hier übernehmen Berater eine wichtige Rolle: Sie schaffen Raum für Dialoge, nehmen Sorgen ernst und binden Schlüsselpersonen frühzeitig ein. Gerade in kritischen Phasen kann ihre Unabhängigkeit helfen, Spannungen zu entschärfen, die intern nicht mehr lösbar erscheinen.

Doch nicht jeder Beratereinsatz ist erfolgreich. Entscheidend ist die Passung zwischen Beraterprofil und Unternehmenssituation. Während manche Projekte eine analytisch-strategische Ausrichtung verlangen, erfordern andere ein hohes Maß an Empathie und Moderationsfähigkeit. Auch die Dauer der Begleitung variiert stark: von punktuellen Impulsen bis hin zu mehrjährigen Transformationsprozessen.

Im besten Fall agieren Berater nicht als Fremdkörper, sondern als integrativer Bestandteil des Veränderungsprozesses. Dazu gehört auch, sich überflüssig zu machen – indem Kompetenzen aufgebaut, Verantwortlichkeiten geklärt und Prozesse so gestaltet werden, dass das Unternehmen auch nach dem Beraterabgang stabil weiterarbeiten kann. Gute Berater schaffen Strukturen, die bleiben.

Die Nachfrage nach dieser Art von Begleitung steigt. Nicht nur Konzerne, auch mittelständische Betriebe erkennen zunehmend, dass Veränderungsprozesse professionell gesteuert werden müssen. Angesichts des Fachkräftemangels, der digitalen Transformation und globaler Unsicherheiten werden Change-Kompetenz und externe Expertise zu einem zentralen Wettbewerbsfaktor.

GESCHÄFTLICHE EMPFEHLUNGEN

Achtung!
Der Holländer holt Schrott, Kupfer, Metalle, Kabel, Alu, Zinn, Messing und PC's gegen gute Bezahlung. Hole auch Autos.
Tel. 0152/09921106

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

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

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

VERSCHIEDENES

Superstarke Luft-Gewehre und -Pistolen
über 7,5 Joule
Baujahr vor 1970
FREI ab 18 Jahre
Ab Lager lieferbar
Waffen-Best
Aurich-Plaggenburg
Tel. 0173-2034230

41 € könnten eine Familie einen Monat lang mit Lebensmittel-Paketen versorgen.
Auch Sie können Kinder und Familien in Not unterstützen. Spenden Sie jetzt!
Save the Children

Nordwest SONNTAGSBLATT
Unser Service. Ihr Gewinn.

Hilfe, die ankommt
drk.de/spenden
Deutsches Rotes Kreuz

FAMILIENANZEIGEN

Hellmuth Sander

* 16.03.1950 † 07.11.2026

Deine Kinder

Esther, Axel, Christopher, Ise



Es ist schwer einen geliebten Menschen zu verlieren,
aber es ist tröstend zu erfahren wie viel Liebe,
Freundschaft und Achtung ihr entgegengebracht wurde.

Inge Frerichs

* 15.02.1940 † 21.09.2026

Wir bedanken uns bei allen, die sich in Trauer mit uns verbunden fühlen und ihre Anteilnahme auf so vielfältige Weise zum Ausdruck brachten.

Unser besonderer Dank gilt
Pastorin Uelsmann, für die einfühlsame Gestaltung der Trauerandacht sowie dem Pflegezentrum Esens und dem Bestattungsinstitut Taddiken.

Buttforde im November 2026
Willi Frerichs mit Familie



Du bist nicht mehr da, wo Du warst,
aber Du bist überall, wo wir sind.

Alfons Nispel

*** 31. 3. 1950 † 4. 11. 2026**

Für immer geliebt, für den Rest unseres Lebens vermisst.

Du bleibst unvergessen in unseren Herzen:

Deine Angelika
Melanie und Stephan mit Kindern
Kai und Nadine
Julian
Sven
sowie alle Angehörigen

Traueranschrift: Familie Nispel,
c/o NOVIS Bestattungen,
Bismarckstraße 220, 26382 Wilhelmshaven

Die Seebestattung findet im engsten Kreis statt.

Rühme dich
nicht des
morgigen Tages
denn du
weißt nicht,
was der Tag
bringt.

Sprüche 27,1



Almuth Kern

*** 8. 2. 1940 † 14. 10. 2026**

Es ist schwer, einen geliebten Menschen zu verlieren, aber tröstend zu erfahren, wie viele sie gern hatten.

Herzlichen Dank sagen wir allen, die ihr Mitgefühl auf so vielfältige Weise zum Ausdruck brachten.

Unser besonderer Dank gilt Herrn Pastor Stalling für seine einfühlsame Trauerrede und dem Bestattungsinstitut NOVIS für die gute Betreuung.

Helmut Kern und Familie

Liebe ist stärker als der Tod.
Du wirst immer in unseren Herzen bleiben.

Birgit Tjardes

geb. Feist

*** 22. 9. 1964 † 3. 11. 2026**



In liebevoller Erinnerung:
Dein Schatz Uwe
Romina
Marvin und Melina
sowie alle Angehörigen

Traueranschrift: Familie Tjardes c/o NOVIS Bestattungen, Bismarckstraße 220, 26382 Wilhelmshaven.

Die Trauerandacht findet am Mittwoch, dem 25. November 2026, um 13.30 Uhr in der Friedhofskapelle in Aldenburg statt.

Peter Bohring

** 19. Januar 1952 † 5. Oktober 2026*

Herzlichen Dank

... für die tröstenden Worte, gesprochen oder geschrieben.
... für die familiäre Unterstützung.
... für alle Zeichen der Liebe und Freundschaft.
... für das letzte Geleit.
... dem Bestattungsinstitut Peters für die gute Begleitung.

Im Namen aller Angehörigen
Martina Bohring

Hohenkirchen, im November 2026

Ein erfülltes Leben hat sein Ende gefunden

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von

Edith Wirth

geb. Brahms

28.04.1938 - 02.10.2026

Du bleibst unvergessen
Meike und Werner
Wolfgang, Daniela und
Antonia

Die Trauerfeier hat auf Wunsch der Verstorbenen im engsten Kreis stattgefunden. Kondolenzanschrift: Holunderweg 13, 26209 Hatten

Detlef Janßen

† 09.10.2026

Statt Karten

für die herzliche Anteilnahme, die tröstenden Worte, die liebvollen Gesten und Spenden, für die bewegenden Worte während der Trauerfeier sowie das ehrende Geleit auf seinem letzten Weg sagen wir von Herzen Danke. Es ist ein großer Trost zu wissen, wie viel Liebe, Freundschaft und Wertschätzung ihm entgegen gebracht wurde.

Im Namen aller Angehörigen

Deine Eltern, Geschwister und Familien

Elke Bungert

geb. Lohmann

* 19. 06. 1944 † 10. 10. 2026

Herzlichen Dank
allen, die sich mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf so vielfältige Weise und mitfühlenden Worten zum Ausdruck brachten.

Ein besonderer Dank gilt Frau Pastoralreferentin Surmann für die einfühlsame Trauerrede und dem Bestattungshaus Volker Haar für die gute Betreuung.

Im Namen aller Angehörigen:
Hans Ludwig Bungert

Winterquartier-Stress für Kübelpflanzen

Schutz vor Schädlingen in der kalten Jahreszeit

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN. Spätestens jetzt kommen Kübelpflanzen, die nicht winterhart sind, zum Überwintern ins Haus. Häufig bringen sie unbemerkt Schädlinge mit herein, die sich freuen, denn im Winterquartier ist der ideale Lebensraum für sie. Hinzu kommt, dass die Pflanzen oft durch zu warme, schlecht belüftete und dunkle Umgebungen geschwächt sind. Dieser Stress macht sie anfälliger für Schädlinge, die sich in der kalten Jahreszeit schnell vermehren und schnell alle Pflanzen befallen. Häufige Schädlinge sind Wollläuse, Schildläuse und Weiße Fliegen.

Die wenige Millimeter großen Wollläuse (auch Schmierläuse) sind an der auffallenden weißen Substanz erkennbar, die sie umgibt. Sie saugen den Pflanzensaft aus und hinterlassen klebrige Rückstände auf den Blättern, den sogenannten Honigtau, der Pilzinfektionen fördert. Besonders häufig sind Zitruspflanzen und Ficus-Arten befallen. Um Wollläuse zu bekämpfen, können Rapsöl- oder Neem-Präparate helfen. Außerdem sollte die oberste Erdschicht abgekratzt werden, da sich dort oft die Jungtiere aufhalten.

Schildläuse setzen sich häufig auf Blättern und Stängeln fest und ernähren sich von Pflanzensäften. Sie befallen gerne Palmen und hartlaubige, immergrüne Pflanzen. Bei einer frühzeitigen Erkennung können die Schädlinge mit der stumpfen Seite eines Messers von den befallen Pflanzenteilen abgestreift werden. Auch hier sollte die oberste Erdschicht entfernt werden. Bei starkem Befall kann man sie mit Seifenlauge oder Rapsöl-Präparaten bekämpfen.



Wenn Kübelpflanzen über den Winter reingeholt werden, sind diese besonders anfällig für Schädlinge wie Wollläuse. FOTO: CANVA

Die Weiße Fliege, ein häufiger Schädling in Winterquartieren, gehört zur Familie der Mottenschildläuse und befällt Pflanzen wie Hibiskus, Fuchsien und Wandelröschen. Besonders in schlecht belüfteten, warmen Räumen können sich diese kleinen, weißen Fluginsekten schnell vermehren. Sie setzen sich auf die Blattunterseiten, wo sie auch ihre Eier ablegen. Ein Befall zeigt sich durch gelbe Flecken auf den Blättern. Als Bekämpfungsmaßnahmen eignen sich Gelbtafeln, die die Fliegen anziehen und festhalten, sowie Rapsöl- oder Neemöl-Präparate, die die Insekten ersticken. Auch die parasitären Encarsia-Schlupfwespen können zur biologischen Bekämpfung eingesetzt werden. Es kann auch helfen, die befallene Pflanze bei Minustemperaturen einige Tage nach draußen zu stellen, dann sterben die weißen Fliegen.

Bevor die Pflanzen reingeholt werden, sollten sie sorgfältig auf Schädlinge überprüft werden. Auch ein Rückschnitt vor dem Umzug ins Winterquartier kann sinnvoll sein, sofern die Pflanzen diesen gut vertragen. Regelmäßige Kontrollen den Winter über sind essenziell, um einem Schädlingsbefall frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen. Stellen Sie sicher, dass die Luftfeuchtigkeit ausgeglichen bleibt und die Pflanzen nicht zu warm und dunkel stehen. Lüften Sie gelegentlich, um die Luftzirkulation zu verbessern und die Schädlinge in Schach zu halten.



Wach um drei Uhr nachts

Warum die Wechseljahre den Schlaf rauben und was Frauen tun können

IM NORDWESTEN. Drei Uhr nachts. Der Körper ist müde, der Kopf nicht. Hitzewallungen, nächtliches Grübeln oder unerklärliche Unruhe bringen den Schlafrhythmus durcheinander – für viele Frauen wird das in den Wechseljahren zur neuen Realität. Etwa jede zweite Frau kämpft in dieser Phase mit Ein- oder Durchschlafproblemen. Mit dem Beginn der Hormonumstellung, meist zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr, produzieren die Eierstöcke zunehmend weniger Progesteron und später auch weniger Östrogen.

Beide Hormone haben großen Einfluss auf den nächtlichen Schlummer. Progesteron wirkt beruhigend und unterstützt die Entspannungsfähigkeit des Körpers. Östrogen wiederum stabilisiert Schlafmuster und trägt dazu bei, ausreichend Tiefschlaf zu erreichen. Sinkt der Spiegel, wird der Schlummer leichter und störanfälliger. Gleichzeitig kann weniger Melatonin gebildet werden – jenes Hormon, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Viele Betroffene fühlen sich dadurch tagsüber erschöpft, gereizt und weniger belastbar.

Doch es gibt Wege, um zu erholsamen Nächten zurückzufinden. Neben Veränderungen im Alltag setzen manche Frauen auf pflanzliche Präparate wie Nervoregin Tropfen. Enthalten sind unter anderem Passionsblume und Hopfen, denen beruhigende Eigenschaften zugeschrieben werden. Hafer und Phosphorsäure werden bei körperlicher und geistiger Erschöpfung eingesetzt. Ziel ist es, das vegetative Nervensystem zu unterstützen und den Körper leichter in die Ruhe zu begleiten.

Wichtig ist ein kritischer Blick auf die eigene Schlafroutine. Allgemeine Hinweise zur Schlafhygiene finden sich auf Anbieter-Websites, zum Beispiel unter www.nervoregin.de. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus stabilisiert die innere Uhr. Entspannungsrituale wie Atemübungen, Meditation oder ruhige Dehnübungen helfen beim Abschalten. Bildschirme sollten ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen pausieren, da blaues Licht die Melatoninbildung hemmt. Ebenso fördert ein kühles, dunkles Schlafzimmer mit etwa 16 bis 18 Grad die Schlafqualität. Wer abends zur Ruhe kommen möchte, kann zudem ein warmes Getränk als bewusstes Entspannungsritual nutzen. Was nachts um drei so laut ist – die Wärme, die Unruhe, der wache Kopf, kann so vielleicht ein wenig leiser werden. (Quelle: djd)