Nordwest
SONNTAGSBLATT
Aurich

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Druckauflage: 78.000
Sonnabend, 30. Mai 2026 | 21. KW | 48. Jahrgang



Anzeige







www.bosch-freese.de · info@bosch-freese.de
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.00-17.30 Uhr

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:


In der Open-Air-Konzertreihe „Mittwochs am Pumpwerk“ steht am 3. Juni ab 18 Uhr die Band „4Live“ auf der Bühne. BILD: PR/4LIVE

OSTFRIESLAND

Sonntag, 31. Mai, 10 Uhr, Werdum: Haustierparkfest Werdum, Gastriege 35

Sonntag, 31. Mai, 13 Uhr, Aurich: Familientag im Jugend- und Familienzentrum Aurich, Jahnstraße 2/Breiter Weg 24; Eintritt frei

Sonntag, 31. Mai, 13 Uhr, Aurich: Blaulichttag mit Feuerwehr, Polizei, THW, Rettungsdienst und mehr am Pferdemarkt 5

Sonntag, 31. Mai, 15 Uhr, Norden: „In 80 Tagen um die Welt“ (FSK 0) – Kinderkino in der KVHS Aurich-Norden, Standort Norden, Uffenstraße 1; Preis: 5 Euro

Donnerstag, 4. Juni, bis Sonntag, 7. Juni, Wittmund: Drachenfest mit Showfliegen, Bastelaktionen und mehr am Strand Harlesiel

Freitag, 5. Juni, bis Sonntag, 7. Juni, Leer: 6. Ostfriesischer Lekkermarkt mit Streetfood, Kleinkunst, Kinderprogramm und verkaufsoffenem Sonntag am Denkmalplatz und in der Altstadt; Freitag ab 17 Uhr, Samstag ab 10 Uhr, Sonntag ab 12 Uhr

Freitag, 5. Juni, 10 Uhr, Bensersiel: Kindertag in der Nordseearena Bensersiel, Am Strand 8

Freitag, 5. Juni, bis Sonntag, 7. Juni, Moormerland: Feuerwehrfest Hatshausen beim Feuerwehrhaus, Hatshauser Str. 12; Sonntag Kindernachmittag mit Hüpfburg, Kinderschminken und Kinderfeuerwehr-Disco ab 14 Uhr

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 30. Mai, 20 Uhr, Wilhelmshaven: 29. A-cappella-Festival mit „CantaMare“ und „Vode“ - Doppelchor Konzert, Kulturzentrum Pumpwerk, Banter Deich 1a

Sonntag, 31. Mai, 14 Uhr, Wilhelmshaven: Familienfest der vier Familienzentren auf dem Parkplatz am Jadestadion/Sportforum, Friedenstraße

Sonntag, 31. Mai, 11 Uhr, Wilhelmshaven: SPAR + BAU Sonntagskonzert im Musikpavillon im Kurpark mit Simone Höfker und Alex Chilla, Eintritt frei

Sonntag, 31. Mai, 16 Uhr, Jever: „Lilly und die Kängurus“ (FSK 0) im Kino im LOK Kulturzentrum Jever, Moorweg 2

Mittwoch, 3. Juni, 18 Uhr, Wilhelmshaven: Mittwochs am Pumpwerk, Open-Air-Konzert mit „4Live“, Kulturzentrum Pumpwerk, Banter Deich 1a

Donnerstag, 4. Juni, 13 Uhr, Varel: Zirkus-Schnupperkurs mit Wiebke Ballonia im Weltnaturerbeportal Dangast, Edo-Wiemken-Str. 61; Kosten: 10 Euro pro Person; Anmeldung notwendig

Freitag, 5. Juni, bis Sonntag, 7. Juni, Jever: Jahrmarkt in Jever im Innenstadtbereich rund um den Alten Markt; Freitag und Samstag ab 14 Uhr geöffnet, am Sonntag ab 13 Uhr

Weitere Termine unter: **www.nwzonline.de/termine**



Anzeige



Hyundai i20 1.0 Select, Frontantrieb Benzin, 6-Gang, 66 kW (90 PS): Geschwindigkeitsregelanlage, Aufmerksamkeitsassistent, Spurfolge- und Spurhalteassistent, intelligente Verkehrszeichenerkennung, 10,3-Zoll-Touchscreen Radiodisplay, Bordcomputer mit 4,2-Zoll-Display, Apple CarPlay™ und Android Auto™, Bluelink-Connect, USB-Anschluss, Klimaanlage, elektr. Fensterheber hinten und vorne, Multifunktions-Lederlenkrad, Gepäckraumbeleuchtung, Servolenkung, Zentralverriegelung, LED-Tagfahrlicht, Einparkhilfe hinten, Rückfahrkamera, Alarmanlage, ABS, ESC, Notrufsystem (eCall), Reifendruck-Kontrollsystem (TPMS), u.v.m.

Hyundai i20 Select 1.0 66 kW (90 PS), 6-Gang-Schaltgetriebe: Energieverbrauch kombiniert: 5,7 l/100 km; CO_2-Emissionen kombiniert: 129 g/km; CO_2-Klasse: D.

janssen AUTOMOBILE
www.janssen-auto.de

Janssen Automobile GmbH
Closterstr. 1
26556 Westerholt
Tel. 04975/9100-0

Filiale Aurich
Korbweidenstr. 3
26605 Aurich
Tel. 04941/99133-0

Filiale Leer
Benzstr. 8
26789 Leer
Tel. 0491/92816-0

Filiale Heidmühle
An der alten B 10
26419 Heidmühle
Tel. 04461/9282-0

HYUNDAI

[1]Ein unverbindliches Leasingbeispiel der HYUNDAI Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35–37, 60327 Frankfurt am Main für den Hyundai i20 1.0 Select, 66kW (90 PS). Fahrzeugpreis 21.950,00 EUR, Laufzeit 36 Monate, Leasingsonderzahlung 1.490,00 EUR, Gesamtlaufleistung 30.000 km. Angebot gültig bis 30.09.2026. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

5 JAHRE Garantie ohne Kilometerlimit*

Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter www.hyundai.de/garantien.
Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen gemäß den Bedingungen des Garantie-und Servicehefts.

Die neue süße Versuchung ohne Bohne

GENUSS Kakaofreie Schokolade: Das Angebot an alternativen Produkten wächst

IM NORDWESTEN – Schokolade ist die beliebteste Süßigkeit der Deutschen: ob in Tafelform, als Pralinen, in Pulverform zur Herstellung von Getränken oder zum Backen. Der Pro-Kopf-Verzehr liegt hierzulande bei jährlich rund elf Kilogramm. Nach der Verordnung über Kakao- und Schokoladenerzeugnisse besteht Schokolade aus Kakaoerzeugnissen (Kakaobutter und/oder Kakaotrockenmasse in bestimmten Mindestanteilen) und Zuckerarten.

Von daher ist klar, ein Produkt, das aussieht wie Schokolade, verwendet wird wie Schokolade und auch annähernd so schmeckt, aber keinen Kakao enthält, ist keine Schokolade. Es ist eine kakaofreie Schokoladenalternative. Auf der Internationalen Süßwarenmesse in Köln 2026 waren kakaofreie Schokoladenalternativen ein zentrales Innovationsthema. Inzwischen sind über 120 Produkte in 10 Ländern im Markt vertreten. Dabei umfasst das Portfolio sowohl Eigenmarken des Handels als auch namhafte Markenhersteller. Es gibt Tafel- und Riegelware, die Produkte werden aber auch als Zutat, etwa in Müslis oder Keksen verwendet.



Es gibt inzwischen viele kakaofreie Schokoladenalternativen, die als Tafel- und Riegelware, aber auch als Zutat, etwa in Müslis oder Keksen verwendet werden. BILD: PIXABAY

Ausgangsrohstoffe für die Schokoladenalternativen sind zum Beispiel gemahlene Sonnenblumen- oder Traubenkerne. Das Herstellungsverfahren ist im Prinzip ähnlich wie bei der Kakaobohne: die Kerne werden fermentiert, geröstet und anschließend conchiert; das ist der wichtigste Produktionsschritt in der Schokoladenherstellung.
Beim Conchieren werden die Kakao- und Zuckerpartikel immer feiner gemahlen und homogenisiert. Dieser Prozess sorgt für eine glatte Textur, denn die Partikel sind am Ende nur noch mikroskopisch klein und die Schokolade erhält dadurch ihren typischen Schmelz. Durch die ständige Bewegung und die Hitze in der Conche werden die flüchtigen Aromen des Kakaos freigesetzt, Wasser und unerwünschte flüchtige Bestandteile ausgetrieben. So entwickelt die Schokolade in dieser Phase auch ihre Geschmacksnuancen.

Optisch ist die kakaofreie Alternative kaum vom Original zu unterscheiden. Ob Aroma und Mundgefühl an eine gute Schokolade heranreichen, ist individuelle Geschmackssache. Preislich gibt es nach Beobachtungen der Verbraucherzentrale Hamburg keine Unterschiede. Und die Ökobilanz? Nach Herstellerangaben ist der CO_2-Fußabdruck deutlich geringer und die Herstellung beansprucht erheblich weniger Land und Wasser als der Kakaoanbau.

Ganz so neu ist die Idee einer kakaofreien Schokoladenalternative allerdings nicht: Carob ist das süß schmeckende, leicht herbe Fruchtfleisch von Schoten des Johannisbrotbaums. Während die Samen für die Herstellung des Verdickungsmittels und Stabilisators Johannisbrotkernmehl (E 410) verwendet werden, dient das Fruchtfleisch als Kakaoalternative. Hierfür wird es getrocknet, geröstet und anschließend gemahlen. Die Carob-Produkte sind etwa seit den 1970er-Jahren vor allem im Naturkost- und Biohandel erhältlich.

23. Woche. Gültig ab 01.06.2026
REWE Bonus
Schnapp dir deinen Fan-Bonus!*
Jetzt jede Woche neu
Dein wöchentlicher Fan-Coupon
Spiel starten
*Bis 18.07.26 einmal wöchentlich Coupon in der REWE App erspielen, vor dem Einkauf aktivieren, Coupon-Bedingungen erfüllen und bei Einlösung Chance auf den ausgewählten Sachpreis sichern. Teilnahme nur für registrierte REWE Bonus Nutzer in der REWE App. Bedingungen und Einschränkungen siehe rewe.de/service/teilnahmebedingungen.
Und so funktioniert's
- Wähle deinen Wunschgewinn in der REWE App
- Verwandle einen Elfer gegen Bo und erhalte deinen Fan-Coupon
- Löse deinen Fan-Coupon ein, um an der Gewinnverlosung teilzunehmen
REWE Patrick Dolata Dein Markt

0,10 € Bonus
auch als 4er-Pack für 3.96 € zzgl. Pfand
Red Bull Energy Drink versch. Sorten, koffeinhaltig, je 0,25-l-Dose (1 l = 3.96) zzgl. 0.25 Pfand
Aktion 0.99

0,10 € Bonus
Arla Buko Der Sahnige Frischkäse, je 200-g-Becher (1 kg = 4.95)
Knaller 0.99

0,50 € Bonus
Desperados Beer versch. Sorten, je 4 x 0,33-l-Fl.-Pckg. (1 l = 4.16) zzgl. 0.32 Pfand
Knaller 5.49

haltungsform.de 1 2 3 4 5
Butcher's Barbecue Schweine-Hüftsteaks in versch. Marinaden, je 300-g-Pckg. (1 kg = 9.30)
Knaller 2.79

Deutsche See Lachsfilet mit Haut, praktisch grätenfrei, je 250-g-Schale (1 kg = 19.96)
Aktion 4.99

Kühlmann Omas Kartoffelsalat oder Farmersalat je 400-g-Becher (1 kg = 4.48)
Aktion 1.79

Coca-Cola versch. Sorten, teilw. koffeinhaltig, je 2-l-Fl. (1 l = 0.75) zzgl. 0.25 Pfand
Panini Sticker enthalten
Aktion 1.49

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006. Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht. vw

Fischteichweg 15-19 • 26603 Aurich im Caro Center
Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 20 Uhr
rewe.de

Hauptsaison für frische Minze

KRÄUTERKÜCHE Frischekick für Salate, Desserts und Getränke



Jetzt schmeckt frische Minze am besten. BILD: PIXABAY

IM NORDWESTEN/BZFE – Vor der Blüte im Juni/Juli ist die beste Zeit frische Minze zu ernten. Dann ist ihr Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten und damit das Aroma besonders intensiv. Mit ihrer mild-süßlichen bis angenehm scharfen Note verleiht das beliebte Küchenkraut vielen mediterranen und orientalischen Gerichten eine besondere Frische.

Besonders gut harmoniert Minze mit Kartoffeln, Hülsenfrüchten wie Linsen und Kichererbsen sowie sommerlichem Gemüse wie Gurken und Zucchini. Minze kommt häufig in herzhaften Gerichten der orientalischen Küche vor, zum Beispiel in Couscous, Bulgur-Salaten oder gefülltem Gemüse.

Auch in süßen Speisen ist Minze eine raffinierte Zutat – etwa in Schokoladenmousse, Zitronensorbet oder einer kalten Blaubeersuppe mit Vanillejoghurt. An heißen Tagen sorgen einige Blätter in Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen, selbstgemachter Limonade oder Eistee für eine belebende Erfrischung. Damit das volle Aroma erhalten bleibt, sollten die Blätter erst kurz vor der Verwendung abgezupft oder geschnitten werden.

Minze ist eine mehrjährige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler, die ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammt und heute weltweit verbreitet ist. Die buschige Staude erreicht je nach Art und Sorte eine Höhe zwischen 30 und 80 Zentimetern. Typisch sind ihre elliptischen, am Rand gesägten Blätter sowie weiße, rosa oder violette Blüten.

Die Vielfalt an Arten und Sorten ist groß, aber für die Küche sind vor allem zwei Gruppen interessant: Pfefferminze (Mentha x piperita) und Grüne Minze (Mentha spicata). Echte Pfefferminze enthält besonders viel Menthol, das für den typischen Geschmack und den kühlen Effekt im Mund verantwortlich ist. Sie sollte nur sparsam und möglichst frisch eingesetzt werden. Grüne Minze hat einen deutlich geringeren Mentholgehalt und schmeckt milder und süßlicher.

Nicht nur als Küchenkraut, sondern auch als Heilpflanze hat Minze mit seinem Wirkstoff Menthol eine lange Tradition: Pfefferminztee aus getrockneten oder frischen Blättern gilt als bewährtes Hausmittel bei Magen-Darm-Beschwerden oder Erkältungen, während Pfefferminzöl bei Kopfschmerzen lindernd wirken kann.

Frische Minze ist ganzjährig erhältlich – entweder lose als Bund oder im Topf. Beim Kauf sollten die Blätter gleichmäßig sattgrün sein. Geschnittene Stängel halten sich einige Tage in einem Glas Wasser oder in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks. Im Topf kann Minze auf einer hellen Fensterbank sogar weiterwachsen. Und noch ein praktischer Küchentipp: Frische Minze lässt sich hervorragend konservieren, indem man sie gehackt mit wenig Wasser in Eiswürfelbehältern einfriert – ideal für sommerliche Drinks.



Frische Pfefferminze kann mehr als Tee. BILD: PIXABAY

Leidenschaft für Sonnenschutz
handwerkliche Perfektion- innovative Technik



Glasdächer · Sonnenschutz · Insektenschutz · Gartenmöbel · Raum und Design
SONNENSCHUTZ UND RAUMDESIGN
Everwien
26506 Norden - Molkereilohne 35 • Tel. 04931-9394-0
info@everwien.de

Unser Service. Ihr Gewinn. Nordwest SONNTAGSBLATT

IM MODE-& MÖBELHAUS
06·06·2026
DOLCE VITA Weekend
Italian flair...



DAS ERWARTET DICH IM MODEHAUS
Tattoos von glow up TATTOO INK
Permanent Bracelets glow up TATTOO INK
(Filigraner Schmuck – zeitlos & langlebig)
Musik von DJ Kanna
Stilberatung mit ARIANE GILBERS
(Kalt-Warm Analyse)
Mixe dir deinen eigenen Smoothie mit dem Smoothie Bike von ANGELS
PME Promotion
Fotospiegel für tolle Erinnerungen
Cremiges Gelato
Snacks & Drinks

DAS ERWARTET DICH IM MÖBELHAUS
Große Verlosung - Gewinne tolle Preise
Thermomix à la Italia
Designe eigene Gläser
Leckeres Feinkost-Tasting
Sweet and Salty Bar
Kaffee-Genuss auf Eis

Goodie Bags* Für die 150 ersten Kunden ab einem Einkaufswert von 50€

Permanent Bracelets und Tattos: Die Preisgestaltung obliegt dem Team von Glow Up.
*Goodie Bags - Ab einem Einkaufswert von 50€ für die ersten 150 Kunden. Nur solange der Vorrat reicht und nur beim Kauf im Modehaus und Möbelhaus.

Ludwig Rudnick GmbH & Co. KG
Jadestraße 2-4, 26605 Aurich | Tel. 04941 9569-0
mode@rudnick-aurich.de | /rudnick.aurich
/rudnick_mode_wohnen | /babyhaus_rudnicki
Die Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Webseite.
www.rudnick-aurich.de
Mode • Baby • Möbel • Küchen
RUDNICK

Zuhause sein und bleiben – auch in den schwersten Tagen

Durch die koordinierte Versorgung und die enge Zusammenarbeit mit Pflegediensten, Ärzten und Apotheken ist es möglich, in kürzester Zeit die notwendigen Strukturen für eine umfangreiche Begleitung in der eigenen Häuslichkeit zu schaffen.

Das Palliative-Care-Team Ostfriesland versorgt Menschen mit einer unheilbaren Erkrankung und belastenden Symptomen mit dem Ziel, die Selbstbestimmung und Lebensqualität bis zuletzt im eigenen Zuhause zu ermöglichen. Das Zuhause kann auch das Pflegeheim sein.

An 365 Tagen im Jahr steht das Team Betroffenen rund um die Uhr zur Seite!
Auch und besonders in Krisensituationen. Dadurch können Krankenhausaufenthalte vermieden werden.

Die **spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)** ist eine Leistung der Krankenkassen, die unabhängig von den Leistungen der Pflegeversicherung besteht.

Palliative-Care-Team Ostfriesland GmbH
SAPV: „Wir sind da"

Sie benötigen Unterstützung und Hilfe?
Wir sind da. SAPV Versorgung ist:

- kostenfrei für gesetzlich und die meisten privat Versicherten.
- unabhängig von Leistungen der Pflegeversicherung, Pflegegeld und Pflegesachleistungen bleiben erhalten.
- Unterstützung, wenn die Belastung am größten wird!
- Unterstützung für Betroffene, Angehörige und ärztliche Kollegen.
- Übernahme von organisatorischen Aufgaben im Bereich Medizin und Versorgung.
- 24 h Erreichbarkeit!

Informieren Sie sich:
Tel. (0491) 96099940
Hafenstraße 15 · 26789 Leer
Fax: 96099941 · E-mail: info@pct-ostfriesland.de



Ein Pilgerweg führt auf die Spuren der berühmten Äbtissin und Heilerin Hildegard von Bingen. Viele Stationen ihres Lebens liegen auf der Strecke, so etwa das Kloster Sponheim, wo sie den Kontakt zur Kirche fand und acht Jahre weilte. BILD: TIMO VOLZ / NAHELAND-TOURISTIK GMBH



Die Kirche St. Johannisberg liegt auf dem 137 Kilometer langen Pilgerweg Hildegard von Bingen im Naheland. Er ist der berühmten Heilerin und Äbtissin gewidmet. BILD: TIMO VOLZ / NAHELAND-TOURISTIK GMBH

Auf den Spuren der Äbtissin

REISE Der „Hildegard von Bingen Pilgerwanderweg“ folgt dem Leben der Universalgelehrten



Das Kloster Disibodenberg bei Staudernheim an der Nahe war die wichtigste Station im Leben der berühmten Äbtissin Hildegard von Bingen. Hier lebte sie 40 Jahre lang – von 1112 bis 1152. BILD: TIMO VOLZ / NAHELAND-TOURISTIK GMBH

KOBLENZ/PR – Vor 20 Jahren veröffentlichte Hape Kerkeling sein Buch „Ich bin dann mal weg“ und löste damit einen Pilger-Boom aus. Wer auf spirituellen Wegen unterwegs sein will, muss aber nicht bis Santiago de Compostela gehen. Auch in Rheinland-Pfalz gibt es viele Wanderrouten, die zu Klöstern und anderen Orten der Besinnung führen. In der Region Hunsrück-Nahe etwa kann man dem Lebensweg der Hildegard von Bingen folgen.

Sie ist eine Persönlichkeit, die bis heute die Menschen fasziniert. Die Universalgelehrte war eine der bedeutendsten Frauen des Mittelalters, gründete Klöster, komponierte Musik und schrieb theologische, botanische und medizinische Werke. Ihrem außergewöhnlichen Leben können Wanderer auf dem „Hildegard von Bingen Pilgerwanderweg“ folgen. Er verläuft auf rund 135 Kilometern von Idar-Oberstein bis nach Bingen am Rhein.

Der Pilgerweg führt mit zehn Etappen durch die Landschaft entlang der Nahe, in die Geschichte der Region, zu kulturellen Entdeckungen und spirituellen Orten. An mehreren Stationen geben Informationstafeln Einblicke in das Wirken der berühmten Persönlichkeit. Sie laden Wanderer außerdem dazu ein, sich nicht nur mit ihrer Zeit, sondern auch mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Disibodenberg als mystischer Ort

Der Weg beginnt in Idar-Oberstein und führt zunächst zum Dorf Niederhosenbach, das als Geburtsort Hildegards gilt. Weiter geht es Richtung Osten, wo die Pilger am Ende der vierten Etappe die Klosterruine Disibodenberg erreichen, einen besonderen Kraftort mit mystischer Atmosphäre. 1112 trat Hildegard von Bingen in das Kloster ein und lebte dort fast vier Jahrzehnte lang. Zu den bedeutenden Stationen zählt außerdem Sponheim mit seiner Klosterkirche auf der sechsten Etappe des Wegs: Auf Burg Sponheim verbrachte Hildegard einen Teil ihrer Kindheit unter der Obhut ihrer Lehrerin Jutta von Sponheim.

Am Ende des Pilgerwegs erreichen die Wanderer Bingen am Rhein, wo Hildegard von Bingen 1150 das Kloster Rupertsberg gegründet hat. Daran erinnert der Rupertsberger Gewölbekeller, der auf dem Gelände des einstigen Klosters liegt und ein Ort der Einkehr ist, an dem sich Besucher auch informieren können. Zu den weiteren Höhepunkten zählen die Wallfahrtskirche St. Hildegard sowie die Benediktinerinnenabtei St. Hildegard in Rüdesheim-Eibingen, in der bis heute ihr spirituelles Erbe gelebt wird.

Hildegard-von-Bingen-Festival in Bad Kreuznach

Der Pilgerweg verläuft unweit von Bad Kreuznach, wo man sich am 15. August der Äbtissin auf besondere Weise nähern kann: Zum ersten Mal wird dort das Hildegard-von-Bingen-Festival gefeiert mit einem Mitmach- und Entdeckertag im Kurpark.

Gäste können auf diesem Festival bei vielen Veranstaltungen und an Ständen in die Welt der Naturkundlerin und Visionärin eintauchen. Im Mittelpunkt steht dabei der ganzheitliche Blick auf Mensch und Natur, der Hildegard von Bingen bis heute auch so populär macht.

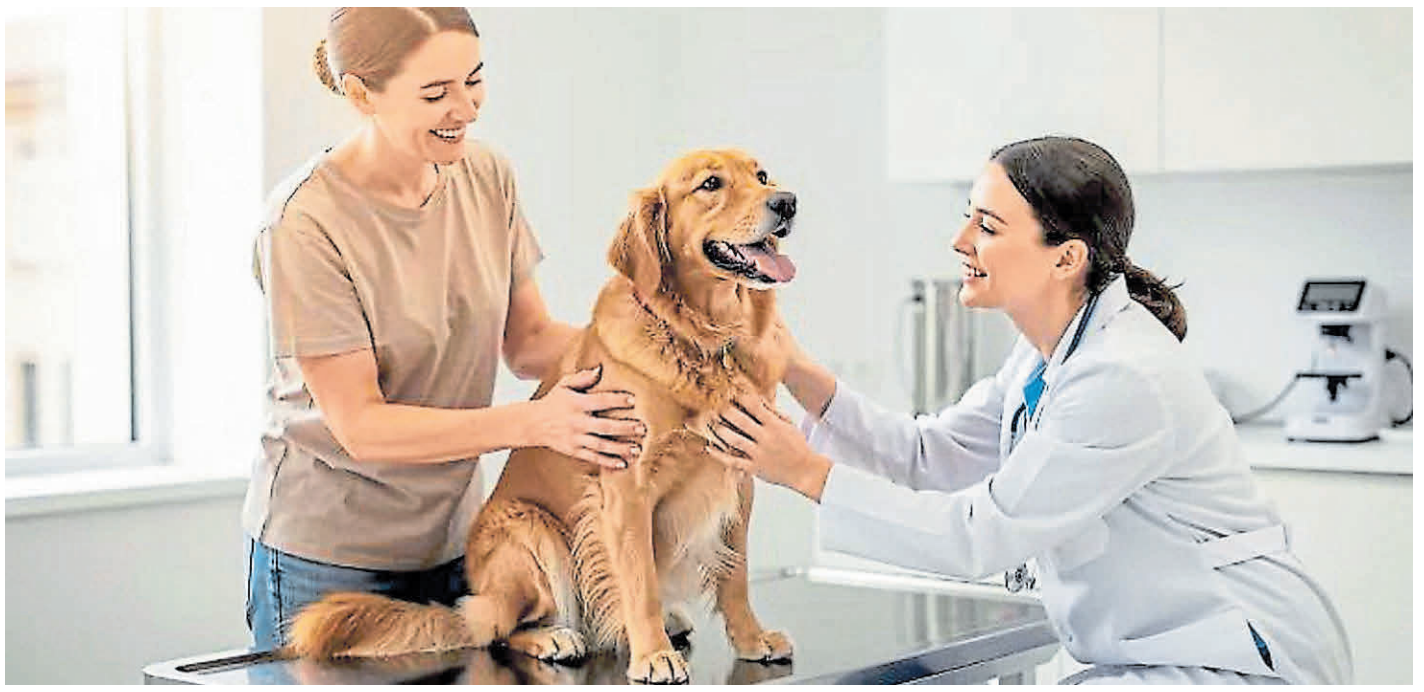
Weitere Informationen zur Region Hunsrück-Nahe gibt es online unter der Website www.rlp-tourismus.de/hunsrueck-nahe

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



So senken Tierbesitzer ihre Tierarztkosten

TIERE Wie Hundebesitzer Behandlungskosten im Griff behalten – Tipps von Versicherung bis Vorsorge



Auch bei der Auswahl des Tierarztes besteht Sparpotenzial. BILD: OPEN PR

IM NORDWESTEN/CMF – Sorgsame Prävention, das Vergleichen von Gebührensätzen und das Finden günstiger Medikamente gehören zu den vielen Möglichkeiten, hohe Tierarztkosten zu vermeiden. Der folgende Ratgeber stellt effektive Tipps vor, mit denen die beste Behandlung für Hunde gewährleistet werden kann, ohne dass die Kosten aus dem Ruder laufen. Die Empfehlungen zeigen, wie Tierbesitzer beim Tierarzt sparsam handeln können, ohne Abstriche bei der Qualität in Kauf nehmen zu müssen. Zudem werden Hinweise zur finanziellen Unterstützung gegeben, wenn die entstehenden Kosten die eigenen Möglichkeiten übersteigen.

Regelmäßige Vorsorge und Präventionsmaßnahmen wie Impfungen, Entwurmungen oder Zahnsteinentfernung tragen dazu bei, teure Behandlungen zu vermeiden. Zwar entstehen hierbei zunächst Kosten, doch ermöglichen diese Maßnahmen, gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen oder gar zu verhindern. Oft reichen rund 150 Euro im Jahr aus, um mit etwas Glück hohe Ausgaben für Operationen zu vermeiden.

Kostenvoranschlag einholen

Eine gesunde Ernährung unterstützt ebenfalls die Kostensenkung. Ausgewogene und artgerechte Nährstoffe bilden die Basis für die Hundegesundheit, stärken die Organe und das Immunsystem, sodass Hunde optimal versorgt sind.

Auch bei der Auswahl des Tierarztes besteht Sparpotenzial. Die Gebührenordnung für Tierärzte lässt Spielräume zu. Viele Praxen berechnen für Routineeingriffe den niedrigsten Gebührensatz, dennoch sollte die Qualität immer im Vordergrund stehen. Bei planbaren Eingriffen empfiehlt sich die Einholung eines Kostenvoranschlags, zudem kann die Suche nach Landtierärzten und nach Empfehlungen lokaler Hundefreunde hilfreich sein. Zertifizierungen, moderne Praxis-Ausstattung und Rabattaktionen für Kastrationen oder Impfwochen bieten wertvolle Anhaltspunkte.

Eine Krankenversicherung für Hunde ist sehr empfehlenswert, da viele Versicherer einen Großteil der Behandlungskosten übernehmen. Der frühe Abschluss einer Versicherung sorgt meist für niedrigere monatliche Beiträge. Wichtige Aspekte bei der Auswahl sind Wartezeiten, Ausschlüsse und die Höhe der Selbstbeteiligung. Der Vergleich unterschiedlicher Anbieter hilft, das optimale Kosten-Nutzen-Verhältnis für eine hochwertige medizinische Versorgung zu finden.

Auch bei Medikamenten lassen sich Kostenvorteile nutzen, ohne dass das Tier leidet. Generika sind deutlich günstiger als Originalpräparate, enthalten aber identische Wirkstoffe. Die Ersparnis beträgt oft 20 bis 40 Prozent und wirkt sich besonders bei Dauertherapien aus.

Sparfond anlegen

Zahlreiche Behandlungen wie Ohrenreinigung, Zahnpflege, Krallenschneiden oder die Versorgung leichter Wunden können auch selbst übernommen werden, sofern fachlich korrekte Anleitung durch einen Tierarzt vorliegt. Für bestimmte Beschwerden wie Gelenkprobleme sind Physiotherapie-Übungen hilfreich. Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel können die Gesundheit von Hunden zusätzlich stärken und individuelle Bedürfnisse unterstützen.

Zur Absicherung bei medizinischen Notfällen empfiehlt sich das Anlegen eines Sparfonds, der idealerweise mindestens 1000 Euro pro Tier umfasst. In einigen Praxen ist eine Ratenzahlung für Tierarztrechnungen möglich, allerdings entstehen dabei nicht immer kostenfreie Bedingungen. Kenntnisse in Erster Hilfe am Hund sowie eine gut ausgestattete Hausapotheke ermöglichen eine schnelle Reaktion im Ernstfall.

Anzeige

Lomako

SOFORT-VERSORGUNG VON IMPLANTATEN

IMPLANTAT UND NACH WENIGEN TAGEN SCHON WIEDER EIN ZAHN?

In ausgewählten Fällen: Ja. Wenn die Planung stimmt, kann ein Implantat in bestimmten Situationen bereits innerhalb von 3–4 Tagen mit einer provisorischen Krone versorgt werden.
Das Ziel: Sie müssen nicht lange mit einer herausnehmbaren Übergangslösung leben und ein herausnehmbares Provisorium lässt sich häufig vermeiden.

Wichtig ist: Nicht jeder Fall ist dafür geeignet. Es kommt unter anderem auf Knochenhärte, die Position und die Anzahl der noch vorhandenen Zähne an. Genau deshalb stehen am Anfang immer die sorgfältige Diagnostik und Planung. Die endgültige Krone wird dann, nach sicherer Einheilung, typischerweise nach 6 Monaten angefertigt.

Kurz gesagt: schnell, komfortabel, aber nur, wenn die Voraussetzungen passen. Wir klären transparent, ob eine Sofortversorgung bei Ihnen möglich ist und welches Vorgehen langfristig die beste Stabilität bietet.



Mehr erfahren Sie in der Praxis
Dr. Annemarie Stenchly-Lomako,
26607 Aurich Tel.: 04941 972097

CLUB OF COMFORT
MÄNNERMODE ERLEBEN

20% RABATT
auf alle T-Shirts, Kurzarm-Hemden & Poloshirts



VORTEILS-WOCHEN
28.05. – 13.06.2026



CLUB OF COMFORT
Kanalstraße Nord 89 · 26629 Großefehn · Tel. 04943-208 65
www.club-of-comfort.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10:00 – 17:00 Uhr · Sa. 10:00-13:00 Uhr

Zwischen Weite und Wendekreis

MOBILITÄT Mit dem Wohnmobil sicher und entspannt in den Campingurlaub



Im Wohnmobil unterwegs mit der ganzen Familie: Campinganfänger sollten vor der Abfahrt ein paar Sicherheitstipps beherzigen. BILD: DJD/ACV/GETTY IMAGES/OLIVER ROSSI



Mit einer guten Vorbereitung steht einem gelungenen Campingurlaub im Wohnmobil nichts mehr im Weg. BILD: DJD/ACV/GETTY IMAGES/EWG3D

IM NORDWESTEN/DJD – Urlaub mit dem Wohnmobil verheißt Freiheit, Natur und spontane Stopps unterwegs. Gerade Einsteiger unterschätzen jedoch oft, wie anders sich ein Camper im Vergleich zum Pkw fährt. Größe, Gewicht, Beladung und eingeschränkte Sicht verlangen Vorbereitung und etwas Übung. Die Experten des ACV Automobil-Club Verkehr erklären, worauf es vor der ersten Reise ankommt – damit der erste Campingurlaub sicher und entspannt bleibt.

1. Fahrverhalten üben und anpassen

Wohnmobile sind größer und schwerer als ein Pkw und reagieren träger. Wer mietet, dem fehlt zudem Routine. Deshalb empfiehlt sich vor der ersten Reise eine Probefahrt, um ein Gefühl für Maße und Fahrverhalten zu bekommen.

Mit dem Rangieren, Einparken und Fahren in engen Straßen kann man sich vorab auf Verkehrsübungsplätzen vertraut machen. Noch mehr Sicherheit geben spezielle Fahrsicherheitstrainings. Wer tiefer ins Thema einsteigen möchte, findet auf Webseiten wie www.acv.de/ratgeber zahlreiche Tipps zu Camping und Mobilität.

2. Beladung und Gewicht im Blick behalten

Überladung oder eine ungünstige Gewichtsverteilung wirken sich negativ auf Fahrstabilität und Bremsweg aus. Deshalb gilt: Schwere Gegenstände tief und nahe an den Achsen verstauen, leichte Dinge nach oben. Wichtig ist zudem, das zulässige Gesamtgewicht sowie die Achslasten einzuhalten. Ein kurzer Check vor der Abfahrt, etwa durch Wiegen des Fahrzeugs, gibt Sicherheit. Auch zusätzliche Anbauten wie Fahrradträger oder Markisen müssen bei der Planung berücksichtigt werden.

3. Rangieren mit Überblick und Ruhe

Unfälle passieren häufig beim Einparken oder auf engen Campingplätzen. Eingeschränkte Sicht und Zeitdruck erhöhen das Risiko eines ungewollten Crashs. Technische Helfer wie Rückfahrkamera oder Parksensoren erleichtern das Manövrieren.

Zusätzlich bewährt sich eine zweite Person, die von außen den Fahrer einweist. Ein kurzer Rundgang ums Fahrzeug vor dem Rangieren hilft, Hindernisse vorab zu erkennen .

4. Maße kennen und richtig planen

Brücken, Tunnel oder enge Zufahrten können durch die Maße des Fahrzeugs zur Herausforderung werden. Eine gut sichtbare Notiz mit den wichtigsten Abmessungen im Cockpit kann helfen. Spezielle Navigationssysteme für Wohnmobile berücksichtigen zudem Durchfahrtshöhen und Gewichtsbeschränkungen. Das erleichtert die Routenplanung.

5. Technik regelmäßig prüfen

Besonders wichtig für eine sichere Reise: Reifendruck und Reifenalter. Wohnmobilpneus sollten regelmäßig kontrolliert und spätestens nach sechs Jahren getauscht werden. Ebenso lohnt sich ein prüfender Blick auf Befestigungen, Ladungssicherung und Tankbeschriftung, um Pannen oder teure Fehlbetankungen zu vermeiden.

Gesundheit ANZEIGE

Spalt

Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke:
Spalt Schmerztabletten
(PZN 08689834)



www.spalt-online.de

SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei: akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

NEU: Rubaxx CBD Gel PLUS – extra stark mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Die einen spüren abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern. Die anderen kämpfen mit verspannten oder müden Muskeln nach einseitiger Belastung oder Sport. Eine schnelle und spürbare Versorgung der strapazierten Körperzonen ist dann enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:



1. Aktivierung der Haut
Menthol ist dafür bekannt, bestimmte Ionenkanäle der Haut, die sogenannten TRPM8, zu aktivieren. Menthol kann außerdem die lokale Mikrozirkulation erhöhen. Durch das Einmassieren des Gels sorgt es so für eine sanfte Steigerung der Durchblutung und eine bessere lokale Verteilung der Inhaltsstoffe.



2. Sofortiger Frische-Effekt
Durch die Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl auf der Haut. Perfekt ergänzt wird der Vorgang durch Minzöl, welches das Frischegefühl intensiviert.

3. Das Plus an CBD
Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS nun **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchstdosierte Gel in deutschen Apotheken.** THC ist dabei vollständig ausgeschlossen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.



Neu in der Apotheke
Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten **CBD-PLUS-KOMPLEX**. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen gelockert und entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden. Das Gel eignet sich insbesondere nach täglicher Anstrengung, einseitigen Belastungen sowie langem Sitzen, Stehen oder Laufen. Ideal für Körperpartien, die sich angespannt oder überlastet anfühlen.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke erhältlich. Sollte es Ihre Apotheke vor Ort noch nicht vorrätig haben, ist es in wenigen Stunden für Sie abholbereit. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.

NEU

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

www.rubaxx.de

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

Kultklassiker lässt die 80er Jahre wieder aufleben

KINO „Masters of the Universe“ – 80er-Vibes, große Abenteuer und ein Held kehrt zurück

IM NORDWESTEN/ZA – Die 80er sind wieder da – und das nicht nur in Mode und Musik, sondern ab sofort auch im Kino! Ab dem 4. Juni läuft mit „Masters of the Universe“ eine opulente Hollywood-Produktion an.

Die Produktion feiert das Lebensgefühl der 80er voller Sci-Fi-Action, Spaß und einer kräftigen Prise Nostalgie. Besonders für das Publikum in unserer Region: Der Film wird auch im UCI Kino Wilhelmshaven und im Kino Aurich zu sehen sein.



Camila Mendes, Idris Elba, Kristen Wiig und Nicholas Galitzine in „Masters of the Universe“. Galitzine als Prinz Adam alias He-Man kämpft vor imposanten Naturkulissen zwischen Fantasywelt und Erde. BILD: PHOTO CREDIT: AMAZON MGM STUDIOS

Regisseur mit Kindheitstraum

Hinter dem Film steht Regisseur Travis Knight, bekannt durch „Bumblebee“. Knight war selbst in den 80er-Jahren großer „He-Man“-Fan – die legendären Mattel-Actionfiguren begleiteten damals eine ganze Generation durch ihre Kindheit.

Seine persönliche Begeisterung für die Helden von Eternia prägt den Film: Knight will nicht einfach nur Nostalgie bedienen, sondern erklärt auf moderne Weise, warum „Masters of the Universe“ bis heute so viele Menschen fasziniert.

He-Man kehrt auf die Erde zurück

Im Mittelpunkt der Geschichte steht Prinz Adam, gespielt von Nicholas Galitzine. Als Kind auf die Erde verschlagen, findet er Jahre später sein magisches Schwert wieder – und wird zu He-Man, dem mächtigsten Mann des Universums. Gemeinsam mit Teela (Camila Mendes) und Man-At-Arms (Idris Elba) nimmt er den Kampf gegen den bösen Skeletor (Jared Leto) auf. Dabei setzt der Film weniger auf Ironie, sondern präsentiert eine Mischung aus abenteuerlicher Fantasy, starken Emotionen und bewusstem 80er-Jahre-Look – kunterbunt, überdreht und voller Retro-Charme.

Was echte Stärke wirklich bedeutet

Ein zentrales Thema des Films ist dabei „Macht“. Knights Frage lautet: Was bedeutet es, echte Stärke zu besitzen? Nicht Muskelkraft steht im Vordergrund, sondern Verantwortung, Freundschaft und die Bereitschaft, über sich hinauszuwachsen. He-Man steht exemplarisch für ein neues Verständnis von Heldenhaftigkeit – jenseits des klassischen Männlichkeitsbildes.

Die Fantasywelt Eternia entstand größtenteils in Großbritannien, aber auch in den beeindruckenden Landschaften der Dolomiten und Islands. Real gefilmte Naturkulissen verbinden sich durch modernste Computertechnik mit fantastischen Bauwerken und magischen Effekten – entstanden ist eine neue, bildgewaltige Welt.

80er-Flair trifft auf Humor und Herz

Die ersten Kritiken sprechen für sich: Viel Lob gibt es für die humorvollen Momente, das knallbunte 80er-Flair – und vor allem dafür, dass Knight und sein Team genau verstanden haben, worauf es ankommt: Unterhaltung, Spaß und eine ordentliche Portion Retro-Charme. Besonders der Cast hat sichtlich Freude an der Sache, wie im Trailer zu sehen ist – ob Nicholas Galitzine als Held oder Jared Leto als kultiger Schurke Skeletor.

Digitale Magie auf realer Basis

Die realen Naturkulissen dienten dabei als physische Basis, wurden aber in der Postproduktion mithilfe moderner Computertechnik (VFX) aufwendig erweitert – so konnten fantastische Bauwerke, magische Effekte und atmosphärische Himmel nahtlos integriert werden, selbst wenn sich Wetter oder Umgebungsbedingungen spontan änderten. Gerade in den schwer zugänglichen Berg- und Vulkanregionen nutzte das Team zudem hochauflösende Drohnenaufnahmen, um außergewöhnliche Panorama-Perspektiven zu realisieren, die mit klassischen Helikoptern kaum erreichbar gewesen.

„Masters of the Universe“ hat in Deutschland die Altersfreigabe FSK 12 erhalten.

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 6.6.2026

GARTEN KÖNIG

Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!

20% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!



- alle gewünschten Größen bis zu einem Ausfall von 5 Metern lieferbar
- Kostenloses Aufmaß bei Ihnen Zuhause!
- preiswerte und fachgerechte Montage , innerhalb von 10 Werktagen möglich!
- schnelle Lieferzeit, Terrassendächer mit Stegplatten 5 Tage, mit VSG Glas 10 Werktage!
- Tiefpreisversprechen! Sehen Sie eine vergleichbare Alu-Terrassenüberdachung günstiger, erhalten Sie den gleichen Preis!

(diese Modelle sind nicht mehr rabatttierfähig)

5x3m (BxT) inkl. Stegplatten	5x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten	6x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten	6x4m (BxT) inkl. Stegplatten
1849.-	1949.-	2149.-	2249.-
5x3m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	5x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	6x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	6x4m (BxT) inkl. 8mm VSG klar
2849.-	3299.-	3549.-	3949.-

Terrassendielen/ Konstruktionsbretter aus Lärche/Douglasie sowie kesseldruckimprägniert!



In großer Auswahl!

Kiefer/Fichtenholz
kesseldruckimprägniert, grün, einseitig geriffelt

20 x 145 x 2000 mm	5.99
20 x 145 x 3000 mm	7.99
20 x 145 x 4000 mm	11.99
28 x 145 x 2000 mm	8.99
28 x 145 x 3000 mm	11.99
28 x 145 x 4000 mm	14.99

kesseldruckimprägniert, grün, glatt gehobelt

40 x 100 x 2000 mm	7.49
40 x 100 x 3000 mm	11.49
40 x 100 x 4000 mm	14.99

Lärche/Douglasie
geriffelt, ideal zur Verlegung für Terrassen, B-Sortierung

28 x 120 x 3000 mm	5.99
28 x 145 x 2000 mm	4.98
28 x 145 x 3000 mm	7.47
28 x 145 x 4000 mm	9.96

geriffelt, ideal zur Verlegung für Terrassen, B-Sortierung

45 x 70 x 2000 mm	4.98
45 x 70 x 2500 mm	6.23
45 x 70 x 3000 mm	7.47

Kanthölzer
kesseldruckimprägniert, Kreuzholz, allseitig gehobelt und gefast

7 x 7 x 180 cm	9.99
7 x 7 x 210 cm	11.99
7 x 7 x 240 cm	12.99
7 x 7 x 270 cm	14.99
7 x 7 x 300 cm	16.99
9 x 9 x 180 cm	12.99
9 x 9 x 210 cm	15.99
9 x 9 x 240 cm	19.99
9 x 9 x 270 cm	21.99
9 x 9 x 300 cm	23.99
9 x 9 x 400 cm	29.99



Gartenhaus der Woche 1999.-
Gartenhaus „Davos“
Breite 500 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 3399.-* *UVP des Herstellers



Gerätehaus „Rom“/“Denver“ statt 1499.-* 849.-
Breite 200 cm x Tiefe 200 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Paris“/“Montreal“ statt 1749.-* 899.-
Breite 250 cm x Tiefe 220 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „London “/“Toronto “ statt 1849.-* 999.-
Breite 300 cm x Tiefe 250 cm, 28 mm Wandstärke
Gartenhaus „Athen“/“Vancouver “ statt 1849.-* 999.-
Breite 250 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Madrid“/“Ontario “ statt 2419.-* 54% gespart 1111.-
Breite 300 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
*UVP des Herstellers



Gartenzaun der Woche 49.99
Megastabiler Bohlenzaun „Tytus“ statt 89,99
Breite 180 cm x Höhe 180 cm, grün, kdi, gerade



ab 14.99
Vorgartenzaun „Friesenzaun“
gerade, kesseldruckimprägniert

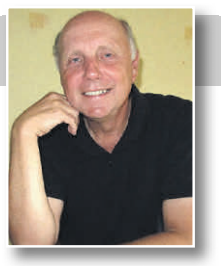
180 cm breit x 70 cm hoch	14.99
180 cm breit x 80 cm hoch	19.99
180 cm breit x 100 cm hoch	24.99

Garten König GmbH - Sitz der Gesellschaft: 26215 Wiefelstede - HRB 205287
Am großen Stein 4, 26835 Hesel
Gewerbestr. 54, 26624 Georgsheil
Telefon: 04950 / 990104
Telefon: 04942 / 990588, 0176 / 35463217
hesel@der-gartenkoenig.de
georgsheil@der-gartenkoenig.de
Öffnungszeiten: Mo-FR: 9.00-18.00 Uhr, SA: 9.00-14.00 Uhr
*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Alles Abholpreise ohne Dekoration. Abb. können vom Original abweichen. Alle Maße sind Ca. Maße. Technische Änderungen und Irrtümer, sowie Farbabweichunngen vorbehalten. Alle Häuser sind unbehandelte Bausätze. Nur solange der Vorrat reicht!



Heilpraktiker

aus der Region stellen sich vor!



Joachim Pommerening
Heilpraktiker

Hauptstr. 32 a, 26524 Hage
☎ 0 49 31 - 9 19 56 66
✆ 0176 - 80 44 66 63
✉ naturheilpraxis.pommerening@ewetel.net
www.naturheilpraxis-pommerening.de

Termine: nach tel. Vereinbarung
Praxis: seit 01.02.2009

Angebotene Therapien:
Akupunktur · Bioresonanz · Neuraltherapie · Blutegeltherapie · Baunscheidttherapie Schröpfen · Kinesio · (Medi)Taping · Chiropraktik · Hypnosetherapie Raucherentwöhnung · Gewichtsreduktion · Nahrungsmittelunverträglichkeitstestung Progressive Muskelentspannung · Autogenes Training Gesprächstherapie Rücken-, Ganzkörper-, Sport-, Wellness-, Fußrefelex-, Hot-Stone-Massagen · Prüfungsvorbereitung für HP-Anwärter · auch Hausbesuche



Hinrich Hinrichs
Heilpraktiker

Bahnhofstraße 3,
26409 Wittmund-Burhafe
☎ 0 49 73 - 91 39 23

Termine: nach tel. Vereinbarung
Praxis: seit September 2012

Angebotene Therapie:
Amerikanische Chiropraktik

(diese Praktik richtet sich auf den Menschen in seiner Ganzheit und ihr Ziel ist es, bei der Behandlung der Ursachen anzusetzen, anstatt nur die Symptome zu bekämpfen oder zu unterdrücken)

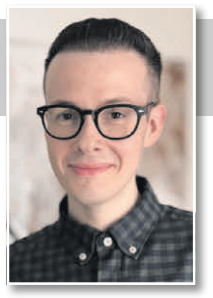


Petra Paschke & Niklas Paschke
Heilpraktiker/in

Große Mühlenwallstr. 5, 26603 Aurich
☎ 0 49 41 - 697 94 60
🖷 0 49 41 - 697 94 59
✉ info@chiropraxis-paschke.de
www.chiropraxis-paschke.de

Angebotene Therapien:
Amerikanische Chiropraktik

kostenfreie regelmäßige Infoabende, um telefonische Anmeldung wird gebeten



Kevin Unzicker
Heilpraktiker für Psychotherapie

Hauptstraße 102, 26524 Hage
☎ 0151 62 71 27 34
✉ info@kevin-unzicker.de
www.kevin-unzicker.de
Termine: Nach Vereinbarung

Angebotene Therapien:
- Akzeptanz und Commitment Therapie
- Schematherapie
- EMDR

Themen Schwerpunkte:
- Ängste, Panik, Phobien
- Stress - Zwänge - Depression
- Krisen - Selbstwert



Martina Freericks
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Marktstr. 7 · 26603 Aurich
☎ 0172-9004998
04941-9186422
✉ praxis@martina-freericks.de
www.martina-freericks.de

Buchen Sie hier Ihr kostenloses Erstgespräch

Termine nach Vereinbarung

Angebotene Therapien:
Paartherapie, Hypnosetherapie, kognitive Verhaltenstherapie, Raucherentwöhnung

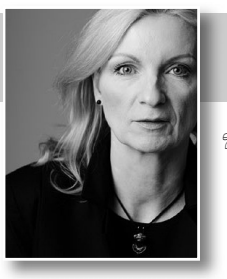


Silke Uden
Heilpraktikerin

Lange Diehl 19a • 26607 Aurich-Walle
Tel.: 0 49 41 / 6 98 14 76
✉ info@naturheilpraxis-uden.de
www.naturheilpraxis-uden.de
silke.uden
049416981476

Termine: nach Vereinbarung, auch über die Homepage buchbar

Angebotene Therapien:
Hypnosetherapie bei emotionalem Essverhalten, Wechseljahresbeschwerden, Ängsten, geringem Selbstwert, Überforderung und Reizdarm. Hormonberatung für Frauen.



Gabriele Lönne
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Thünerweg 11 · 26532 Großheide
☎ 0 49 36 - 84 58 ☎ 01 76 - 78 62 70 11
🖷 0 49 36 - 84 35
✉ gabriele@loenne.info
www.gabriele-loenne.de

Termine: auch Online

Angebotene Therapien:
• EMDR • Psychotherapie
Panikattacken, Burnout, Ängste, Essstörungen, PTBS, Legasthenie
Autorin: ENDLICH FREI von Angst, Panik, Depressionen...! Erhältlich bei Amazon.

Webseite

Podcast



Andrea Beewen
exam. Heilpraktikerin

Hauptstraße 56 · 26524 Hage
☎ 0 49 31 - 9 72 01 70
✉ andrea.beewen@gmx.de
www.heilpraktikerin-hage.de
Ausbildung an einer staatl. anerkannten Ergänzungsschule für HP
Termine: nach tel. Vereinbarung
Praxis: seit März 2007

Angebotene Therapien:
Infusionstherapie nach Prahm · Ohrakupunktur - Gewichtsreduktion Rauchentwöhnung · klassische Eigenblutbehandlung; Manuelle Therapie: Bowtech-, Emmett-Technique - australische Behandlungsmethode bei akuten u. chronischen Beschwerden im gesamten Bewegungsapparat · Homöopathie - Komplexmittel · Schüssler-Salze · Akkreditierte Stuhl- u. Blutanalysen über das Labor

Möchten Sie in der nächsten Ausgabe mit dabei sein? Dann melden Sie sich gerne:
E-Mail: Thilo.Homm@nwzmedien.de oder Tel.: 0 49 21 - 89 00 205

Viel trinken bei Hitze – aber haben wir genug Trinkwasser?

SOMMER Für eine ausreichende Versorgung wird die Infrastruktur immer wichtiger



An heißen Sommertagen ist das erfrischende Nass für Groß und Klein ein Lebenselixier.
BILD: DJD/FORUM TRINKWASSER/NEW AFRICA - STOCK.ADOBE.COM

IM NORDWESTEN/DJD – Hohe Temperaturen im Sommer erhöhen nicht nur den Durst, sondern auch den Wasserverbrauch. Menschen trinken mehr, Gärten werden bewässert, Pools gefüllt oder Grünflächen gesprengt. Im Schnitt werden in Deutschland pro Kopf und Tag rund 120 Liter Trinkwasser verbraucht. An heißen Sommertagen steigt der durchschnittliche Verbrauch in Haushalten um bis zu 60 Prozent. Fachleute empfehlen, an normalen Tagen eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit aufzunehmen. Bei extremer Hitze kann der Bedarf auf bis zu vier Liter steigen. Zugleich nehmen durch den Klimawandel längere Trockenperioden und regionale Wetterextreme zu. Viele Menschen fragen sich deshalb: Haben wir in Deutschland genug Trinkwasser?

Was jeder bei Hitze beachten sollte

Gerade im Sommer gilt: ausreichend und regelmäßig trinken, schon bevor man Durst bekommt, um Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen oder Konzentrationsprobleme zu vermeiden. Besonders ältere Menschen und Kinder sollten darauf achten, da bei ihnen das Durstgefühl bei Hitze oft verzögert einsetzt. Leitungswasser ist dafür eine gute und sichere Wahl. Es gehört zu den am strengsten kontrollierten Lebensmitteln in Deutschland und ist nahezu jederzeit verfügbar. Gleichzeitig sollte man die Ressource bewusst verbrauchen, den Garten etwa nicht unnötig und nur in den frühen Morgen- und Abendstunden bewässern.

Ausreichend Trinkwasser vorhanden?

Die Antwort lautet grundsätzlich: ja. Die öffentliche Trinkwasserversorgung in Deutschland gilt als stabil, die Wasserwerke sichern auch an heißen Tagen die Versorgung in hoher Qualität.

„Deutschland verfügt grundsätzlich über ausreichende Wasserressourcen“, so Jana Arnold vom Forum Trinkwasser. „Damit jedoch überall zuverlässig Trinkwasser aus dem Hahn kommt, braucht es eine leistungsfähige Infrastruktur und langfristige Investitionen in Leitungsnetze, Speicher, Aufbereitung und regionale Versorgungssysteme.“ Denn Trockenperioden kommen durch den Klimawandel immer häufiger vor und werden immer länger. Verbrauchsspitzen nehmen zu, in einzelnen Regionen kann es zeitweise zu Engpässen kommen.

Grundwasserspiegel sinkt

Das Trinkwasser in Deutschland stammt zu rund 70 Prozent aus Grundwasser, das von Wasserwerken sorgfältig aufbereitet wird. Es darf nur so viel entnommen werden, wie durch Niederschläge wieder neu gebildet wird.

Aber vielerorts sinkt der Grundwasserspiegel, und Industrie, Landwirtschaft sowie private Haushalte konkurrieren zunehmend um die Ressource. „Wasserstress ist nicht nur eine Frage der Menge“, sagt Arnold. Entscheidend sei auch die Infrastruktur dahinter: „Durch langfristige Investitionen kann die Trinkwasserversorgung an die Folgen des Klimawandels angepasst werden.“



Dekra: Eigene Druckkontrolle nicht überflüssig

MOBILITÄT 70 Prozent der Pkw mit Reifendruck-Kontrollsystem



Auch wenn das Reifendruckkontrollsystem (RDKS) den Fülldruck automatisch überprüft, sollte regelmäßig eine eigene Druckkontrolle durchgeführt werden. BILD: PIXABAY_HSCARPHOTOGRAPHIE

IM NORDWESTEN/PM – Seit November 2014 müssen in der EU alle neu zugelassenen Pkw mit Reifendruckkontrollsystems ausgestattet sein. Mittlerweile haben es mehr als 70 Prozent der Pkw in Deutschland an Bord, schätzt der Bundesverband Reifenhandel Vulkaniseurhandwerk. Seit Juli 2024 gilt die Ausstattungspflicht auch für Lkw, Busse und schwere Anhänger. Einmal eingestellt, überwachen RDKS den Reifen-Fülldruck automatisch und warnen bei Abweichung vom eingestellten Wert durch eine Anzeige im Dashboard.

RDKS ersetzt Kontrolle nicht vollständig

Macht das Reifendruckkontrollsystem (RDKS) in Fahrzeugen die regelmäßige Fülldruckkontrolle also überflüssig? So einfach liegen die Dinge nicht, sagen die Experten von Dekra: Wer denkt, er bräuchte sich nicht mehr um seine Reifen zu kümmern, liegt falsch.

„Grundsätzlich arbeiten Reifendruckkontrollsysteme genau und zuverlässig, besitzen jedoch eine systembedingte Toleranz, bevor eine Warnung erfolgt“, erläutert der Reifenexperte Christian Koch. „Diese Toleranz ist sinnvoll, da das System sonst bei unvermeidlichen, temperaturbedingten Druckschwankungen im Reifen sehr oft eine Warnung anzeigen würde. Die vorgeschriebene Warnschwelle beträgt 20 Prozent in Bezug auf den Fülldruck im warmen Zustand. Darüber hinaus kann bei den sogenannten ‚indirekten‘ Systemen der konkrete Fülldruck der einzelnen Reifen nicht direkt abgelesen werden.“

Experte rät zu regelmäßiger Reifenkontrolle

Aus diesen Gründen empfiehlt der Experte trotz vorhandenem RDKS eine regelmäßige Fülldruckkontrolle der Reifen. Diese Kontrolle sollte vorzugsweise Hand in Hand gehen mit dem Check der Reifen hinsichtlich eingefahrener Gegenstände, wie etwa Nagel oder Schraube, dem Verschleißbild sowie sonstiger Beschädigungen.

Dabei ist zu beachten, dass das System bei jedem neu eingestellten Fülldruck, etwa aufgrund der erhöhten Beladung oder Besetzung bei Urlaubsfahrten, erneut kalibriert werden muss. Die Messung des Fülldrucks sollte in kaltem Zustand, das heißt vor Antritt der Fahrt geprüft werden. Unabhängig davon empfiehlt sich ein Check der Reifen mindestens alle vier Wochen.

Als erstes Fahrzeug mit RDKS gilt der Porsche 959, der 1986 optional mit dem Kontrollsystem ausgestattet war, 1996 folgten der Renault Scenic und 1999 serienmäßig der Peugeot 607.

➛ *Quelle: Dekra Info*



Vorsicht vor Hitze im Auto

MOBILITÄT Fahrzeuge heizen in der Sonne besonders schnell auf

IM NORDWESTEN/PM – Mit Blick auf die ersten sommerlichen Tage warnt der ADAC vor den Folgen von Hitze im Auto. Denn im Wageninneren entwickeln hohe Außentemperaturen und direkte Sonnenstrahlen eine oft viel stärkere Wirkung.



Schattenplatz bei sommerlichen Temperaturen. BILD: PEXELS/MATTHIAS KÖHLER

ADAC-Experten messen fast 60 Grad

In einer Versuchsreihe haben Experten des Mobilitätsclubs ein Fahrzeug in der prallen Sonne abgestellt und die Temperaturen im Innenraum dokumentiert. Die Außentemperatur lag dauerhaft unter 30 Grad. Ganz andere Werte ergaben sich im Innenraum: Bereits nach einer halben Stunde stieg die Temperatur auf über 50 Grad – nach eineinhalb Stunden wurde ein Höchstwert von 59,1 Grad festgestellt. Für Kleinkinder oder Tiere herrscht bei diesen Bedingungen absolute Lebensgefahr.

Auch ohne hochsommerliche Temperaturen kann sich ein Auto innerhalb kürzester Zeit stark aufheizen. Entscheidend sind nicht nur die Lufttemperatur, sondern auch die Sonneneinstrahlung. Bei direkter Sonne wird ein Auto nahezu zum Treibhaus: Strahlung dringt durch die Scheiben ein, wird im Innenraum gespeichert und heizt diesen massiv auf. Auch Oberflächen wie Lenkrad, Gurtschlösser oder Kindersitze können Temperaturen von bis zu 80 Grad erreichen und Verbrennungen verursachen.

Leicht geöffnetes Fenster bringt wenig

Der ADAC appelliert daher an Autofahrer, auch für vermeintlich kurze Stopps niemanden im Fahrzeug zu lassen – auch dann nicht, wenn die Fenster einen Spalt weit geöffnet sind. Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass leicht geöffnete Fenster nur einen sehr geringen Einfluss auf die Innenraumtemperatur haben. Auch temperaturempfindliche Gegenstände wie z.B. Handys oder Feuerzeuge sollten aus dem Auto mitgenommen werden, wenn es in der Sonne abgestellt wird.

Silberfolie bietet Schutz vor Aufheizung

In der Versuchsreihe wurde auch untersucht, welche Hilfsmittel das Aufheizen des Innenraums wirksam unterbinden können. Am effektivsten war eine sogenannte Halbgarage, die wie eine Abdeckplane über das Auto gelegt wird: Sie machte eine Temperaturdifferenz von zehn Grad aus. Ebenfalls gut funktioniert eine silberne Schutzfolie, die auch im Winter auf vielen Windschutzscheiben zu finden ist; hier lag die Temperaturdifferenz bei acht Grad. Ein weißes Tuch auf dem Armaturenbrett dagegen schaffte nur drei Grad Differenz.

Scheibe einschlagen nur im Notfall erlaubt

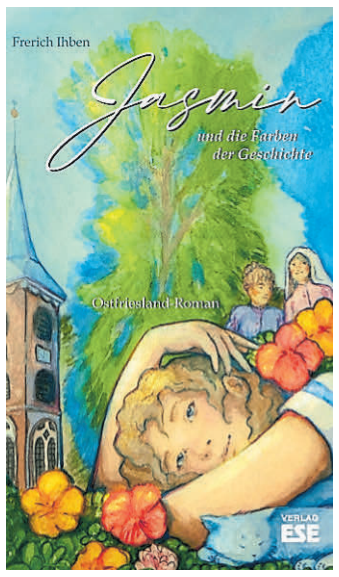
Entdeckt man ein Kind oder Tier in einem Auto, das in der Sonne abgestellt ist, sollte man handeln: Zunächst kann man zum Beispiel durch Klopfen an die Scheibe prüfen, ob es den Insassen gut geht. Gibt es merkliche Anzeichen für Überhitzung – etwa Apathie oder starkes Schwitzen respektive Hecheln bei einem Hund – sollten Polizei oder Feuerwehr verständigt werden. Das Einschlagen der Scheibe ist nur in einer akuten Notsituation beziehungsweise bei Gefahr für Leib und Leben gerechtfertigt. Für diesen Fall sollte man sich dringend Zeugen suchen und nach Möglichkeit nochmals die Rettungskräfte über das Vorgehen informieren.

Drei Frauen, drei Zeitalter – ein Lesevergnügen

LESETIPP „Jasmin und die Farben der Geschichte“: Neuer Roman von Frerich Ihben – Premierenlesung am 3. Juli in Esens

ESENS/CMF – Nach zwei historischen Werken um seine Heldin Magda kehrt Autor Frerich Ihben zurück in die Gegenwart – und doch nicht so ganz. Der neue Ostfriesland-Roman „Jasmin und die Farben der Geschichte“ des ostfriesischen Autoren, der im Moormerland lebt, folgt den Spuren dreier Frauen: Jasmin, Gesine und Herma sind unterwegs in der ostfriesischen Kleinstadt Esens.

Allerdings wird dieses Trio dort niemals Arm in Arm an der nächsten Straßenecke auftauchen – allein schon, weil die drei Frauen in verschiedenen Zeitaltern leben. Miteinander verbunden sind die drei Protagonistinnen indes durch eine vierte Hauptperson: Esens selbst.



„Jasmin und die Farben der Geschichte“ von Frerich Ihben folgt den Spuren dreier Frauen. BILD: VERLAG ESE

„Farben der Geschichte“

Eigentlich will Jasmin, die im Bergischen Land zu Hause ist, mit ihrem Freund Bob nur ein paar unbeschwerte Urlaubstage an der Nordsee verbringen. Eingeladen wurden die beiden von Bobs Großeltern, zwei Dauercampern im nahen Bensersiel. Doch dann besucht Jasmin die St.-Magnus-Kirche im Herzen von Esens. Das zentrale Monument hat, wie die Stadt, eine wechselvolle Vergangenheit. Und so drängen sich Gesine und Herma mit ihrer Geschichte – und ihren Geschichten – in die Traum- und Gedankenwelt der jungen Urlauberin.

Mit leichter Hand verwebt Frerich Ihbens neuer Roman die Erlebnisse dreier Frauen aus drei Jahrhunderten zu einer unterhaltsamen Geschichte. Die Leser können dem Trio also gerne auf einem Spaziergang durch die Zeit folgen: von der Epoche des Junker Balthasar über die Gründerzeit bis ins Esens von heute.

Zum lockeren Stil des Autors passen die bewusst skizzenhaften Bleistiftzeichnungen von „Jasmin“ (alias Illustratorin Eileen Henke): Sie fangen sowohl Urlaubsstimmungen als auch Erinnerungen an die „Farben der Geschichte“ ein.

Über den Autor:

Frerich Ihben, Jahrgang 1953, ist gebürtiger Ostfriese und lebt seit über vier Jahrzehnten im ostfriesischen Moormerland. Der Kaufmann im Groß- und Außenhandel interessiert sich seit Jahren für die Historie dieser küstennahen Region und ist seit 2016 als Schriftsteller tätig. Über seine Aktivitäten informiert er online auf frerichihben.jimdofree.com. Zudem ist er auf „KultinO“, dem Online-Kulturportal der Ostfriesischen Landschaft, als Kulturtätiger vertreten (Link: www.kultino.de).

Lesung mit Musik

Am Freitag, 3. Juli 2026 findet in Esens die offizielle Premierenlesung von Frerich Ihben mit musikalischer Begleitung statt. Beginn ist um 19 Uhr im Gemeindesaal am Kirchplatz, Kaltgetränke sind vorhanden. Der Eintritt ist frei, einer Spende für die Nyeri Kinderhilfe e.V. und die Arbeit der St.-Magnus-Kirchengemeinde steht aber nichts im Wege.

■ „Jasmin und die Farben der Geschichte“ (ISBN 978-3-941163-50-8) ist im April 2026 im Verlag Enno Söker Esens (ESE) erschienen. Den 200 Seiten starken Roman gibt es für 16 Euro im Buchhandel sowie versandkostenfrei online über www.soeker-druckshop.de.
Hier sind auch die bei ESE erschienenen historischen Romane von Frerich Ihben erhältlich: „Magdas Weg – Das Mädchen und der Mönch“ (ISBN: 978-3-941163-35-5) und „Magdas Weg – Die Töchter des Schmieds“ (ISBN 978-3-941163-48-5).



Macht Kreatin wirklich stark?

GESUNDHEIT Was das Nahrungsergänzungsmittel wirklich bringt und wer davon profitiert

IM NORDWESTEN/BZFE – „Ohne Kreatin als Nahrungsergänzungsmittel brauchst du gar kein Krafttraining zu machen!“ Das scheint die vorherrschende Meinung von Fitness-Influencern in den Sozialen Medien zu sein. Durch Kreatin sollen Kraft und Muskeln wachsen. Ist da was dran und wenn ja, wer profitiert wirklich davon?

Kreatin ist ein Stoff, den der Körper in kleinem Umfang selber herstellt, er steckt aber auch in Fleisch und Fisch. In einer vegetarischen oder veganen Ernährung kommt kaum oder kein Kreatin vor. Kreatin ist im Muskel für die kurzfristige Bereitstellung von Energie zuständig, also ungefähr in den ersten 60 Sekunden der Belastung. Danach nutzen die Muskeln Zucker als Energiequelle. Je voller der Kreatin-Vorrat der Zellen ist, desto größer kann diese erste Leistung des Muskels ausfallen. Ein gut gefüllter Vorrat kann deshalb dabei helfen, etwas höhere Gewichte ein paarmal öfter zu stemmen. Und genau diese maximale und regelmäßige Belastung lässt Muskeln wachsen und stärker werden. Es ist also wichtig zu wissen: Kreatin wirkt nur zusammen mit Krafttraining, auf dem Sofa wachsen die Muskeln nicht.



Kreatin wirkt nur zusammen mit Krafttraining, auf dem Sofa wachsen die Muskeln nicht.

BILD: PIXABAY

Damit die Kreatin-Speicher gut gefüllt sind, muss das Nahrungsergänzungsmittel täglich in ausreichender Menge von drei bis fünf Gramm aufgenommen werden. Eine spürbare Wirkung kann frühestens nach einigen Wochen eintreten. Wird die Einnahme beendet, fallen die Speicher binnen vier bis sechs Wochen auf den Ausgangswert zurück.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat die Wirksamkeit und Sicherheit von Kreatin geprüft. Demnach sind zwei sogenannte Health Claims, also gesundheitsbezogene Werbeaussagen, erlaubt. Zum einen ist der Satz „Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung“ zulässig. Diese Aussage darf dann getroffen werden, wenn ein Produkt drei Gramm Kreatin pro Tag liefert. Auf der Verpackung muss außerdem darüber informiert werden, dass die Einnahme regelmäßig erfolgen muss und es für Erwachsene gedacht ist, die einer intensiven körperlichen Betätigung nachgehen.

Die zweite erlaubte Werbeaussage ist: „Die tägliche Einnahme von drei Gramm Kreatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft bei Erwachsenen über 55 Jahren verbessern.“ Auf der Verpackung muss darauf hingewiesen werden, dass das Krafttraining dreimal pro Woche mit einer bestimmten Intensität stattfinden muss. Die Aussage zeigt anschaulich, dass Kreatin für ältere Menschen interessant ist, um die Muskeln zu erhalten und so Stürzen und Knochenbrüchen vorzubeugen.

Kreatin gilt als gut untersucht und sicher, nur für Menschen mit Niereninsuffizienz gelten Einschränkungen. Mehr Kreatin führt zu einer leicht erhöhten Wassereinlagerung im Körper, genug trinken ist daher wichtig. Es kann durch die regelmäßige Einnahme auch zu einer Gewichtszunahme von ein bis zwei Kilogramm kommen. Außerdem wird berichtet, dass die Muskeln praller aussehen, was ebenfalls auf die Wassereinlagerungen zurückzuführen sein könnte. Grundsätzlich sind drei bis fünf Gramm Kreatin am Tag genug, aber auch bis zu zehn Gramm sollten ohne Nebenwirkungen bleiben. Zum Vergleich: Die durchschnittliche Aufnahme in einer Mischkost mit Fleisch liegt bei ein bis zwei Gramm pro Tag.

Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler beim Bundeszentrum für Ernährung, gibt beim Kreatin-Hype zu bedenken: „Bei den Versprechen mancher Influencer ist Skepsis geboten. Wer kein Krafttraining macht und ausschließlich auf das Nahrungsergänzungsmittel setzt, fördert nicht den Muskelaufbau, sondern produziert lediglich teures Pipi.“

Grillgenuss ohne Risiko

HYGIENE Zehn Grundregeln für gesundes Grillen

IM NORDWESTEN/BZFE – Ob im Garten, auf dem Balkon oder im Park, Grillen bringt Abwechslung auf den Teller und steht für Genuss und Geselligkeit. Damit das gemeinsame Essen ein Genuss bleibt, sind ein hygienischer Umgang mit Lebensmitteln und die richtige Lagerung besonders wichtig.

Denn besonders bei warmem Wetter steigt das Risiko für Lebensmittelinfektionen deutlich an. Krankmachende Keime können sich in ungekühlt gelagerten Speisen schnell vermehren. Häufig gelangen sie über rohe tierische Produkte wie Fleisch, Fisch oder Eier in die Küche und werden von dort leicht auf andere Lebensmittel wie Grillsoßen, Salate oder Desserts übertragen. Das kann gesundheitliche Folgen haben. Typische Symptome einer Infektion sind Übelkeit, Durchfall oder Erbrechen.

Damit das Grillen auch an warmen Tagen sicher bleibt, sollten einige grundlegende Hygieneregeln beachtet werden:

1. Hände regelmäßig waschen: Vor und nach dem Kontakt mit rohem Fleisch gründlich mit warmem Wasser und Seife reinigen.

2. Kühlkette einhalten: Fleisch und Fisch möglichst gekühlt transportieren, etwa in einer Kühltasche. Empfindliche Speisen wie Salate, Soßen und Desserts bis kurz vor dem Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

3. Auftauwasser entsorgen: Tiefgefrorenes Fleisch im Kühlschrank auftauen und das Auftauwasser wegkippen.



Das Grillgut, vor allem das Fleisch, sollte immer gut durchgegart werden.

BILD: PIXABAY

4. Vorsicht bei rohen Eiern: Speisen wie selbst gemachte Mayonnaise oder Tiramisu im Sommer möglichst vermeiden oder ständig gekühlt halten.

5. Getrennt zubereiten: Lebensmittel tierischer Herkunft stets getrennt von verzehrfertigen Speisen wie Salaten, Desserts oder Brot lagern und zubereiten.

6. Gut durchgaren: Fleisch – insbesondere Geflügel – immer vollständig erhitzen, um Keime sicher abzutöten. Als Orientierung gelten mindestens zwei Minuten bei 72 Grad Celsius (Kerntemperatur). Das Geflügelfleisch sollte innen und am Knochen nicht mehr rosa sein.

7. Kreuzkontamination vermeiden: Für rohes und gegartes Grillgut unterschiedliche Grillzangen oder Besteck verwenden.

8. Küchenutensilien säubern: Arbeitsflächen, Messer und Schneidebretter nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln gründlich mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen.

9. Speisen nicht zu lange stehen lassen: Lebensmittel zügig verzehren und nicht über längere Zeit ungekühlt stehen lassen.

10. Grill reinigen: Den Rost nach jeder Nutzung gründlich reinigen und vor dem nächsten Einsatz ausreichend erhitzen.

Auf diese Weise lassen sich gesundheitliche Risiken wirksam reduzieren und einem entspannten Grillabend steht nichts im Wege.



SPORT, SPASS & FAMILY



Finde das perfekte Bike für deinen nächsten Ausflug

UNSER TOP-ANGEBOT



Auch als Trapez

Auch als Wave

300€ GESPART**

E-TREKKING-BIKE 28” MACINA STYLE 800 LTD

~~€ 4699*~~

- Bosch Performance Line CX GEN5 Smart System Antrieb mit 85 Nm
- Bosch 800 Wh Akku
- Bosch Kiox 500 Farbdisplay
- Shimano Cues 11-Gang Schaltung
- Suntour Luftfedergabel
- Tektro hydraulische 4-Kolben Scheibenbremsen

4399

UNSER TOP-ANGEBOT



400€ GESPART**

GRAVEL-BIKE 28” GRINDER 1

~~€ 1299*~~

- Shimano Claris 16-Gang Kettenschaltung
- Robuster Alu-Rahmen
- Shimano mechanische Scheibenbremsen
- Schwalbe CX Comp K-Guard Bereifung

899

KALKHOFF



Auch in Grau

E-CITY-BIKE 29”
IMAGE 5+ MOVE BELT

- Bosch Active Line PX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- Bosch 800 Wh Akku
- Shimano 5-Gang Nabe mit Rücktrittbremse
- Wartungsarmer Riemenantrieb

€ **4899**



Auch als Herrenrad

TREKKING-BIKE 28”
VENETO DISC

- Robuster Alu-Rahmen
- Shimano Deore 30-Gang Kettenschaltung
- Suntour LO-Federgabel
- Tektro hydraulische Scheibenbremsen

~~€ 1249*~~

888



E-CITY-BIKE 28”
CENTO 5

- Bosch Performance Line Smart System Antrieb mit 75 Nm
- Bosch 500 Wh Akku
- Shimano 5-Gang Nabenschaltung
- Parallelogramm Sattelstütze

~~€ 3799*~~

2999



STREET-MTB 27,5”
PENNY LANE STREET 27

- Robuster Alu-Rahmen
- Shimano 27-Gang Kettenschaltung
- Suntour Federgabel mit 100 mm Federweg
- Shimano hydraulische Scheibenbremsen

~~€ 779*~~

588



E-MTB 29”
LT PERFORMANCE

- Bosch Performance Line Smart System Antrieb mit 75 Nm
- Bosch 725 Wh Akku
- Shimano 8-Gang Kettenschaltung
- Tektro hydraulische Scheibenbremsen

~~€ 3299*~~

1699



JUGEND-BIKE 24”
TOKEE STREET 24

- Robuster Alu-Rahmen
- Shimano 7-Gang Nabenschaltung mit Rücktrittbremse
- Suntour Federgabel
- Komplette Straßen-ausstattung nach StVZO

NUR € **649**

*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. **Gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers. Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.

ENTDECKE UNSERE GROSSE VIELFALT

Wir haben dein Traum-Bike!

- Über 6000 Fahrräder und E-Bikes auf Lager
- Individuelle Beratung
- Über 12 Top-Marken
- Vielseitige Auswahl von sportlich bis komfortabel



BIKE ARENA OLTMANNS

www.bikearena-oltmanns.de

BIKE ARENA OLTMANNS GmbH | **Am Nüttermoorer Sieltief 7 | Leer | Öffnungszeiten: Montag Ruhetag, Di – Fr 9.30 – 18.30 Uhr, Sa 9.30 – 16.00 Uhr | verkauf@bikearena-oltmanns.de**

So wird der Garten zum Urlaubsparadies

FREIZEIT Entspannung von Anfang an – ganz ohne Stau, Stress oder komplizierte Reiseplanung

IM NORDWESTEN/CMF – Gibt es einen Urlaubsort, den man ohne Anreise erreicht? Der keine Buchung erfordert, das Kofferpacken überflüssig macht? Und in dem man das Zimmer mit Meerblick nicht extra bezahlen muss? Den gibt es. Er nennt sich „Südsee daheim“. Wer einen Swimmingpool im Garten hat, braucht sich nicht mit vielen anderen in den Flieger zu setzen, um sein Erholungsparadies zu erreichen. Die private Oase liegt direkt vor der eigenen Haustür und wartet darauf, entdeckt zu werden.



Ein Swimming Pool bietet Abkühlung und Spaß – aber auch der Wert der Immobilie wird gesteigert. BILD: TMN

Erholung von Anfang an

Hier heißt es: Entspannung von Anfang an, ganz ohne Stau, Stress oder komplizierte Reiseplanung. Während andere erst ihr Erholungsparadies erreichen müssen und dabei mühsam Gepäck und Familie organisieren, ist der Poolbesitzer schon längst da. Der „örtliche Ozean“ kann darüber hinaus wesentlich länger genutzt werden, als eine zweiwöchige Reise in die Ferne dauert. Poolsaison ist hierzulande in der Regel von Mai bis September – je nach Ausstattung und Beheizungssystem kann sie aber sogar noch ausgeweitet werden, sodass man fast das ganze Jahr über Badevergnügen genießen kann. Tagsüber lädt der Pool zum Schwimmen oder zur Abkühlung ein, abends verwandelt er sich – beleuchtet und stimmungsvoll dekoriert – in einen echten Hingucker und bietet Wellness für alle Sinne. Auf diese Art kann jeder Urlaubstag individuell gestaltet werden, ganz nach persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen.

Für Jung und Alt geeignet

Ein Pool hat für jede Generation etwas zu bieten. Mit dem passenden Zubehör wie Gegenstromanlage, Schwalldusche oder Rutsche lässt sich der Pool zielgruppenspezifisch aufwerten – ob sportliche Aktivitäten, Wasserspiele oder einfaches Relaxen, alles ist möglich. Aber ein Pool bietet mehr als Sport und Entspannung. Eine Analyse des Immobilienportals immowelt kommt zu dem Ergebnis, dass ein Swimmingpool den Wert eines Hauses um rund 13 Prozent erhöht. Wer langfristig denkt, investiert also nicht nur in sein Wohlbefinden, sondern auch in seine Immobilie. Da die Poolbranche neben den klassischen Schwimmbecken auch kleine Varianten wie Minipools, Swim Spas und Whirlpools anbietet, sind Home-Holidays am Wasser sogar in kleinen Gärten oder auf der Terrasse möglich. Für Familien, Paare oder Alleinreisende – der Pool passt sich individuell den Anforderungen und Platzverhältnissen an und gestaltet die Freizeit bunt und abwechslungsreich.

Umweltschonend urlauben

Wer aufs Fliegen verzichtet, zeigt sich umweltbewusst und sollte auch beim Urlaubsparadies im eigenen Garten darauf achten, nicht unnötig Energie zu verschwenden. So gehört heute eine Abdeckung auf jeden Pool. Sie sorgt dafür, dass der Energiebedarf um bis zu 80 Prozent sinkt und das Wasser länger warm bleibt – ganz ohne hohe Heizkosten. Zeitgemäßes Zubehör zur Beheizung wie Wärmepumpen und Solarabsorber können einen weiteren Beitrag zum ressourcenschonenden Poolbetrieb leisten und ermöglichen nachhaltiges Urlaubsvergnügen direkt zuhause. Mit einem Pool im eigenen Garten erlebt man die schönsten Tage nicht nur komfortabel und flexibel, sondern auch ökologisch verantwortungsvoll und unabhängig von Reisebeschränkungen oder Flugpreisen.

So wird die „Südsee daheim“ zur perfekten Alternative: Erholsam, individuell, wertsteigernd und klimafreundlich.

Nicht ohne meine Bratwurst

GENUSS Was zu einem gelungenen Grillabend dazugehört

IM NORDWESTENDJD – Es zischt, es duftet und die Stimmung steigt: Grillen ist mehr als pure Essenszubereitung, es ist ein Ritual. An warmen Sommertagen versammeln sich Familie und Freunde oft und gern zum Brutzeln und Schlemmen. Rund 80 Prozent der Deutschen grillen regelmäßig, meist in geselliger Runde. Und obwohl die Auswahl dank verschiedenster Foodtrends wächst, landet am Ende oft das Vertraute auf dem Rost: Klassiker wie die Bratwurst bleiben verlässlich unter den Top drei. Kein Wunder, denn sie ist unkompliziert, gelingt leicht und trifft einfach viele Geschmäcker. Gleichzeitig ist sie oft ein Stück Kindheit – Erinnerungen an Sommer, Garten und gemeinsames Essen schwingen mit.



Knackige Würstchen gehören zu den Top-Favoriten fürs sommerliche Grillvergnügen. BILD: DJD/WWW.NATURDARM.DE/BERNARDBODO - STOCK.ADOBE.COM

Die natürlichste „Verpackung“

Wer beim Würstcheneinkauf genauer hinschaut, entdeckt schnell Qualitätsunterschiede. Regionale Spezialitäten wie Thüringer oder Nürnberger stehen für handwerkliche Tradition. Idealerweise stammt das Fleisch dazu aus guter Tierhaltung und aus der Region. Ein häufig unterschätztes Detail ist zudem die Hülle. So gilt der Naturdarm als eine der ältesten „Verpackungen“ der Welt. Er sorgt beim Grillen für den typischen Knackeffekt und dafür, dass die Wurst außen kross und innen saftig bleibt. Noch dazu ist Naturdarm eine natürliche und nachhaltige Ressource.

Auf die richtige Temperatur achten

Würste lassen sich schnell und einfach grillen. Für den perfekten Genuss gibt es noch einige Tricks – Tipps dazu finden sich auch unter www.naturdarm.de. So sollten Steaks und Würstchen nicht direkt aus dem Kühlschrank auf den Rost befördert werden, damit sie gleichmäßiger garen. Beim Kohlegrill gilt es, die Glut erst lang genug durchzubrennen – eine helle Ascheschicht zeigt die richtige Temperatur an. Zudem lohnt es sich, eine direkte und eine indirekte Zone einzurichten, um Würste erst anzurösten und dann schonend fertig zu garen. Beim Gasgrill ist die Hitze schneller verfügbar und besser steuerbar: Hier empfiehlt es sich, mit mittlerer Temperatur zu starten und einzelne Brenner gezielt herunter zu regeln, um ebenfalls mit indirekter Hitze zu arbeiten.



Der zarte Naturdarm verleiht den Grillwürsten den richtigen Knackeffekt. BILD: DJD/WWW.NATURDARM.DE

Lecker kombinieren

Frisch und heiß vom Rost verträgt sich die Bratwurst auf dem Teller dann mit fast allen Beilagen – von knackigen Salaten über frisches Brot bis hin zu Pommes frites. Wer mag, kann auch mit Dips kreativ werden: Kräutersaucen, Senf-Variationen, feurige Salsas und fruchtige Chutneys bringen Abwechslung, ohne den Klassiker zu verdrängen. Am Ende zählt vor allem eines – gemeinsam genießen.

Die Fachmärkte für Haus, Tier und Garten

LNW Landhandel Nord-West
KIEBITZ MARKT
— Die Fachmärkte für Haus, Tier und Garten —

Angebot des Monats Juni
in Norden - Hage - Marienhafe - Münkeboe

Neudorff Spruzit Schädlingsfrei 100 ml
nur 10,49 €



Holzkohle 15 kg
nur 24,00 €



Ettiso Total Unkrautfrei Ultra 250 ml
29,99 €
Wirkstoff Glyphosat



Gießkannen vers. Farben 10 Liter
4,99 €



Kiebitzmärkte
Am Norder Tief 25, 26506 Norden
Sestein Dimt 2, 26524 Hage
www.kiebitzmarkt-norden.de

Landhandel Nord-West
Bahnhofstraße 3, 26529 Marienhafe
Upender Str. 56a, 26624 Südbrookmerland
www.LNW.de



Mediterraner Charme als Kontrapunkt zu modern-minimalistischen Wohnkonzepten: Fliesen in warmen Cotto-Farben mit lebendig-charakteristischen Unregelmäßigkeiten.

BILD: DJD/DEUTSCHE-FLIESE.DE/AGROB BUCHTAL



Keramische Holzdekore verbinden die wohnliche Ästhetik von Holz mit der Robustheit und Pflegeleichtigkeit von Feinsteinzeug – das auf der Fußbodenheizung bis zu 30 Prozent der Heizkosten einsparen kann.

BILD: DJD/DEUTSCHE-FLIESE.DE/INTERBAU-BLINK



Individualität mit traditionellem Charme: Feinsteinzeug-Bodenfliesen in klassischer Zementfliesenoptik.

BILD: DJD/DEUTSCHE-FLIESE.DE/ZAHNA FLIESEN

Fliesentrends zwischen Minimalismus und dekorativer Pracht

BAUEN UND WOHNEN Worauf es bei Auswahl, Wirkung und Verlegung ankommt

OSTFRIESLAND/DJD – Die Ansprüche an die Gestaltung der eigenen vier Wände werden immer individueller. So spiegeln die Fliesentrends 2026 die komplette Bandbreite des modernen Wohndesigns wider: von puristisch-minimalistisch über entspannten Naturlook bis hin zu ausdrucksstarken Retro-Dekoren.

Wer heute baut oder renoviert, findet Fliesen in einer vielfältigen Auswahl an Farben, Formaten und Oberflächen.

Neben gestalterischen Fragen spielen auch Funktionalität und Langlebigkeit eine wichtige Rolle. Wer Optik und Nutzungskomfort verbinden möchte, findet eine richtige Fliesenantwort für alle Wohnbereiche.

Containerdienst
Wir holen Ihren Bauschutt ab!
Kerker Recycling GmbH
Tel. 04941 / 9795 - 0 26607 Aurich-Tannenhausen

Fugensanierungen Alex Oltrop
- Fugensanierung - Imprägnierung
Süderstraße 72, 26624 Moordorf
www.ao-fugensanierung.de info@ao-fugensanierung.de
Tel. 0178 / 86 17 413

DER REETDACHDECKER UND ALTBAUSANIERER
Ziegeldach-Flachdach sowie Regenrinnenreinigung + Montage
Erich Janssen
Am Sandkasten 66, 26529 Leezdorf
Mobil: 0151 / 63 46 90 74, erich.jan667@gmail.com
Fordern Sie unverbindlich ein Angebot an!

Dachsanierung Trockenbau Bauklempnerei Fliesen & Boden
TS Stöhr
WohnBau & Bedachung
• Umbau • Flachdach • Schornstein • Fliesentechnik • Altbau • Neubau • Malerarbeiten
0171 - 9571726
info@tswohnbau.de www.tswohnbau.de

Zwischen Klarheit und Charakter: Die wichtigsten Stilrichtungen

XL-Fliesen mit minimalistischer Anmutung bleiben Lieblingsmaterial für moderne, klare Wohnkonzepte. Sie haben einen geringen Fugenanteil und erzeugen mit dezenten Farben und matten Oberflächen eine ruhige, großzügige Wirkung im Raum. Sogenannte Megaformate mit Abmessungen von 1,20 m x 2,60 m bekleiden teils komplette Wandflächen im Bad und schaffen eine nahezu fugenlose optische Weite.

Retro-Dekore setzen individuelle Dekor- und Farbakzente – ob ornamentale Dekorfliesen im Look von Zementfliesen oder angesagte farbenfrohe Riemchen im Brick-Design.

Lieblingsoptiken bleiben ebenfalls zeitlos-schöne Natursteindekore, die seit jeher für repräsentatives Wohnen stehen: von groben Steinstrukturen über Travertin- oder Marmoranmutungen bis hin zu Terrazzo-Looks in Feinsteinzeugqualität.

Gefragt bleiben auch täuschend echte Holzdekore, die die warme Ausstrahlung von Holz ins Zuhause bringen, aber pflegeleichter, widerstandsfähiger und energieeffizienter sind als Belag auf der Fußbodenheizung.

Durch Fachberatung und fachgerechte Verlegung zum perfekten Fliesenbelag

Bei aller Gestaltungsfreiheit sollten Bauherren und Renovierer bei der Fliesenwahl auch praktische Aspekte im Blick behalten, empfiehlt Jens Fellhauer vom Bundesverband Keramische Fliesen e. V.: „Vor dem Fliesenkauf sollten sich Bauherren und Sanierer im Fachhandel beraten lassen. Denn nicht nur der persönliche Geschmack zählt, sondern auch, welcher Einsatzbereich geplant ist. Davon hängt letztlich ab, welche Rutschhemmung nötig ist oder wie stark Beanspruchung und Pflegeaufwand ausfallen."

Ebenso wichtig für ein langfristig überzeugendes Ergebnis ist die fachgerechte Verlegung. Gerade bei Groß- und Megaformaten oder anspruchsvollen Mustern sind Erfahrung und die professionelle Vorbereitung des Untergrunds ebenso wichtig wie Dehnungsfugen, Verlegepräzision und das richtige Werkzeug.

Unter www.deutsche-fliese.de finden sich Inspirationen und Anregungen rund um die Fliese sowie eine bundesweite Suche für den Fliesenfachhandel und Fachverlegebetriebe.



Fliesenriemchen im sogenannten Brick-Design bringen den lebendigen Charme von Ziegelwänden in moderne Wohnräume.

BILD: DJD/DEUTSCHE-FLIESE.DE/STRÖHER LIVING



Naturstein-Dekore in XL-Formaten sorgen in exklusiver Optik für eine großzügige, fugenarme Bodengestaltung.

BILD: DJD/DEUTSCHE-FLIESE.DE/AGROB BUCHTAL

Saubere Luft: Klima-Hygiene im Auto

MOBILITÄT So werden Klimaanlagen in Fahrzeugen nicht zur Bakterienschleuder

MOBILITÄT/PM – Wenn es im Auto muffig riecht, ist es meist schon zu spät: Bakterien, Pilze und Mikroorganismen haben sich im Belüftungssystem breitgemacht. ATU-Experte Christopher Lang erklärt, warum eine regelmäßige Desinfektion der Klimaanlage nicht nur eine Frage des Komforts, sondern vor allem der Gesundheit ist – und wie Autofahrer effektiv gegen die Geruchsbelastung vorgehen.

Mit steigenden Temperaturen im Frühjahr und Sommer läuft die Auto-Klimaanlage oft im Dauerbetrieb. Doch während sie für angenehme Kühle sorgt, bietet sie im Verborgenen häufig den idealen Nährboden für Krankheitserreger. Feuchtigkeit, die am Verdampfer kondensiert, bildet für Mikroorganismen ideale Lebensbedingungen.



Regelmäßiger Filterwechsel, professionelle Desinfektion und das eigene Nutzerverhalten tragen dazu bei, dass die Klimaanlage nicht zur Bakterienschleuder wird. BILD: ATU

Gefahrenherd Verdampfer: Wenn die Kühlung krank macht

Wird die Klimaanlage vernachlässigt, gelangen Sporen und Bakterien über die Lüftung direkt in den Innenraum und damit in die Atemwege der Insassen. „Viele Autofahrer unterschätzen die gesundheitliche Belastung. Ein verschmutzter Verdampfer kann allergische Reaktionen, Reizhusten oder tränende Augen auslösen“, warnt Christopher Lang, Kfz-Experte bei ATU. „Ein unangenehmer Geruch ist dabei nur das letzte Warnsignal. Die Reinigung sollte proaktiv erfolgen, bevor es zu stinken beginnt.“

Drei Tipps für saubere Luft

Um langfristig für Hygiene zu sorgen, empfiehlt sich eine Kombination aus Wartung und richtiger Anwendung.

1. Der regelmäßige Filterwechsel

Der Innenraumfilter (Pollenfilter) ist die erste Verteidigungslinie gegen Schmutz von außen. Ist dieser gesättigt, sinkt die Luftqualität rapide. „Wir raten dazu, den Innenraumfilter mindestens einmal jährlich oder alle 15.000 Kilometer zu wechseln. Besonders hochwertige Aktivkohlefilter halten nicht nur Partikel auf, sondern absorbieren auch Stickoxide und unangenehme Gerüche“, so Lang.

2. Professionelle Desinfektion

„Bei einer professionellen Klimaanlagen-Desinfektion setzen wir spezielle Reinigungsmittel ein, die Keime direkt am Entstehungsort abtöten. Das sorgt für langanhaltende Frische und beseitigt unangenehme Gerüche“, erklärt der ATU-Experte. Grundsätzlich sollte bei der Desinfektion auch immer der Innenraumfilter erneuert werden.

3. Das richtige Nutzerverhalten

Auch der Fahrer selbst kann zur Hygiene beitragen. Ein einfacher Trick verhindert die Feuchtigkeitsbildung nach der Fahrt. „Stellen Sie die Klimafunktion etwa fünf Minuten vor dem Ende der Fahrt aus, lassen dabei aber das Gebläse weiterlaufen. So kann das Kondenswasser am Verdampfer abtrocknen und Schimmelpilzen wird die Lebensgrundlage entzogen“, rät Christopher Lang.

Checkliste für Autofahrer: Zeit für den Klima-Check?

– Tritt ein modriger Geruch beim Einschalten der Lüftung auf?
– Beschlagen die Scheiben ungewöhnlich schnell?
– Lässt die Kühlleistung spürbar nach?
– Liegt der letzte Filterwechsel länger als ein Jahr zurück?





Nordwest KLEINANZEIGEN

Haus und Garten



Gartenfiguren Weißbeton in großer Auswahl, Antikpark Gräfe, Hesel ☎ 04950/937890 @A518957

Alles für den Garten

suche Aufsitzmäher Rasentraktor auch alt oder defekt ☎ 04952/8906927 @A518286

Freizeit und Hobby

Tagesfahrt nach Groningen Bustagesfahrt nach Groningen am 11.09.2026 mit Besuch Fischmarkt/Pfannkuchen Schiff/ Besuchergarten Tuinfleur
Ab Aurich u. Leer Anmeldung unter Tel. 01628724919 oder 0491/99920740
Fahrpreis 70,00 €

Flohmärkte

Flohmarkt am 31.05. von 10-16 Uhr: Mehrere Stände, alles von A-Z, nicht bei Regen!
Neue Straße 1a, 26624 Victorbur

Flohmarkt, 30./31.05.26, von 9-16 Uhr, Zeppelinstr. 4-14, Hage, mit Bratwurststand. Freie Stellplätze vorh., Anmeldung unter ☎ 0176/25415024

Großer Straßenflohmarkt, am 06.06., ab 8 Uhr, Aurich, Am Deich, nicht bei Regen.

Straßenflohmarkt 07.06.2026
Von 9:30 Uhr bis 16:00 Uhr
• Schleusenweg
• Am Nordfeld
• Haidjer Pad
• Seegrasweg
• Ampferweg
• Nesselweg
• Distelweg
• Wiesenstraße
- in Südbrookmerland • Moordorf @A518390

Straßenflohmarkt, Wallinghausener Gaste und Ring, Sonntag, den 31.05.26 von 10-16 Uhr.

Suzuki

Suzuki-Automatik, Bauj. 2002, 4-türig, TÜV: 10/27, 97.000 km, leichte Beulen (Kotflügel u. Tür), 1.000 €, ☎ 04954/5139

Nutzfahrzeuge

Deutz 4006 mit Frontlader, Bj. 1969 + Bruns Anhänger (Kipper) ☎ 04975/8401

Wohnmobile und -wagen

Firma Koch sucht
Wohnwagen & Wohnmobile aller Größen.
Abholung auch von jedem Campingplatz (Barzahlung!)
Firma Claus Koch
Wohnwagenvertrieb
Tel.: 0171-8183623
auch sonntags

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen! Rufen Sie uns an! Auto-Kayser GmbH & Co. KG Jaderberg 0 44 54 / 14 56

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen. ☎ 03944/36160 www.wm-aw.de

Verkauf Häuser

Gepflegtes Mehrfamilienhaus, in Oldenburg neben Uni (Haarentor) von privat. In dem Mehrfamilienhaus hat eine EG-Wohnung einen sep. abschließbaren Garten. ☎ 0179/2522452

Vermietungen allgemein

Suche Mitbewohner/in auf dem Deich in Norden im Bauernhaus. ☎ 0160/3896078

Vermietungen Wohnungen

Pewsum Ortskern, Wohnungen zw. 60-80 m², 3 Zi. / 2 Zi., Kü., Bad, Balkon. ☎ 0162/1309414

Vermietungen Gewerbeimmobilien

Bürofläche zu vermieten 68 m², 3 helle Räume, Toilettenraum, Kaffeeküche, Parkplätze am Haus, 100 m zum Emder Klinikum, Tel. 04921-42459 ☎ 0492142459 @A518583

Suche Immobilien zur Miete

www.suchen-ein-haus.de
EFH / Wohnung Norden, Hage, Dornum zur langfristigen Miete. wir@suchen-ein-haus.de @A518160

Stellenangebote Privat

Leichte Gartenarbeit. Raum Norden. ☎ 0160/3896078

Sie sucht...

Ostfriesin sucht Ostfriesen oder Neu-Osfriese ca. 62 - 69 Jahre, der die Natur und Tiere liebt. Du musst kein Studierter etc. sein und auch nicht ständig im Flieger sitzen, sondern bodenständig. Ich wünsche mir einen lieben einfachen Mann als Freund und wenn es passt auch gerne mehr. ✉ Nr. 43308 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

Er sucht...

Älterer Neu-Ostfriese sucht Freund für Dies und Das, Raum Norden. ☎ 0160/3896078

Er, 69+, 1,87 m, NR, sucht eine liebevolle Frau (65-70 J.), die Zeit für ihn hat☎ 0176/94331705

Junggebliebener Mann, 82 Jahre, NR, N-Tr., Tänzer, su. eine Frau, Alter ist egal, sie sollte ein gutes Herz besitzen, nur ernstgemeinte Anrufe, ☎ 01522-2018797

Bars und Kontakte

EMDEN – THAIMASSAGE
MEE ☎ 0 49 21 - 450 442
DAU ☎ 0 49 21 - 936 766

Massagen NORDEN ☎ 04931 97 555 86

Mona ab 20€ ❤ Tel. 0162-6696601

Dies und Das

Kaufe Rares für Bares: Bilder, Porz., Puppen, Briefm., Pelze, Münzen, Möbel, Schmuck. Alles anbieten, ☎ 0174 / 1726461

Schenken und Tauschen

Verschenke Kieselsteine,☎ 04941/9501945.

Dies und Das

Kaufe alles an Silber oder Versilbertes, Uhren & Schmuck aller Art. ☎ 0152/34265159

Kaufe alte ausrangierte Brillen/ Fassungen. ☎ 0152/34265159

Kaufe alte defekte Röhrenfernseher, Nähmaschinen oder Schreibmaschinen. ☎ 0152/ 34265159

Kaufe Bekleidung von Kopf bis Fuß! Auch ganze Nachlässe/ Auflösungen. ☎ 0152/51051912

Kaufe Bücher aller Art, Schallplatten, Zinn, Porzellan, Näh- und Schreibmaschinen, Modeschmuck.☎ 0178/6779766

Kaufe Musikinstrumente jeglicher Art. ☎ 0157/57303410

Plattdeutsche Bücher Sammlung plattdeutscher Bücher - ca. 300 Stück - zu verkaufen. Einzeln je 1 €, bei größerer Abnahme auch noch günstiger. 1€ ☎ 04931-7555 @A518948

Schmuckdesigner zahlt Höchstpreise für Modeschmuck, Echtschmuck, Bernstein, Granat, Luxusuhren, Perlen. Auch defekt alles anbieten ☎ 01638588903 Valentino

Zahle Höchstpreise für Zinn, Bestecke, Tafelsilber, Messing & Kupferdeko, Uhren aller Art, Antiquitäten, Kunst. ☎ 01638588903 Valentino



Schrott- und Metallhandel HH Mulder
Ankauf von Schrott und Metall
Setzen von Containern von 15 m³ - 40 m³
Öffnungszeiten:
Mo. – Do. 08:00 – 17:00 Uhr | Fr. 08:00 – 14:00 Uhr
Gewerbestr. 39 | 26624 Georgsheil | Tel.: 0 49 42 / 2 05 78 75

Dienstleistung, Handwerk und Landwirtschaft

Schrott- und Metallhandel
– Containerdienst von 3 bis 40 m³ –
Ankauf von Schrott u. Metalle, Waage vorhanden
Öffnungszeiten: Mo. – Do.: 8 – 17 Uhr, Fr.: 8 – 15 Uhr, Sa.: 8 – 12 Uhr, Hansestraße 8, 26529 Upgant-Schott
Tel. 0 49 34 - 40 92 oder 01 52 - 37 74 01 57 u. 01 73 - 5 75 93 97
G. Geiken Schrott- u. Metallhandel M. Geiken Containerdienst

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



DACH UNDICHT? SCHNELLE HILFE!
IMMOPLUS BEDACHUNG
Dachdeckermeisterbetrieb
-Dachreparaturen
-Flachdachsanierung
-Dachreinigung
-Premium Dachbeschichtung
-Dachrinnenreinigung
-Schornsteinsanierung
-Auch Kleinreparaturen!
15% NEUKUNDENRABATT
☎ 015212940776 @A518970

Dienstleistungen

FAMILIE-REEK
HAUSHALTSAUFLÖSUNGEN mit Wertanrechnung
Wir entrümpeln mit Herz!
Wir unterbreiten Ihnen ein kostenloses Angebot
■ zuverlässig
■ kompetent
■ preiswert
■ Nachlass-ankauf
0 49 41 / 6 04 74 10

Dachdecker aus der Region hat Kapazitäten frei, kostenl. Beratung vor Ort, 30% Neukundenrabatt. ☎ 01521/6196439

Achtung!
Der Holländer holt Schrott, Kupfer, Metalle, Kabel, Alu, Zinn, Messing und PC's gegen gute Bezahlung. Hole auch Autos.
Tel. 0152/21717795

Maler frei. ☎ 0151/45171717

Termine frei für Maler- und Renovierungsarbeiten. ☎ 0174/8096222

Pflaster- und Gartenarbeiten, kurzfristige Termine frei. ☎01522/9644194

Alles für die Landwirtschaft

Flächen-Ankauf NLG Niedersächsische Landgesellschaft mbH
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.
Tel. 04941 1705-0 | info-aurich@nlg.de | www.nlg.de

Stellenmarkt

Gembler
...dat löppt!



Aushilfe m/w/d für die Orthopädieschuhtechnik-Werkstatt!

Eine sorgfältige Arbeitsweise ist für Dich selbstverständlich? Dann unterstütze uns bei der Herstellung von orthopädischen Hilfsmitteln mit vorbereitenden Tätigkeiten, wie z. B. Schneiden, Stanzen, Kleben, Schleifen.

Du hast Freude an praktischer Arbeit? Dann unterstütze unser Werkstatt-Team!

Bevorzugt als Teilzeitaushilfe mit ca. 20 – 30 Stunden, auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Dich erwartet ein familiäres Arbeitsklima in einem krisensicheren Handwerksberuf.

Jetzt bewerben per Mail an: info@gembler-schuhe.de

Schuhhaus + Orthopädieschuhtechnik Gembler
Esenser Straße 251 · 26607 Aurich
Tel. 0 49 41 / 7 12 16 | www.gembler-schuhe.de

Umschüler zum Baustoffkaufmann (m/w/d) oder Baustoffkaufmann (m/w/d) gesucht

Interesse?
Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

willms Baustoffe
26532 Südarle · Tel 04936-6016
info@willms-baustoffe.de
NOWEBAU-Partner

jobs-ostfriesland.de

Büttner´s Fleisch & Wurstwaren
Ritzweg 68
26624 Moordorf
Tel.: 0 49 41 - 8 79 39

Mittwoch – Freitag von 8.00 – 13.00 Uhr & 14.30 – 18.00 Uhr
Samstag von 8.00 – 13.00 Uhr geöffnet!

! Unsere Angebote vom 03.06.2026 – 13.06.2026 !

Gehacktes vom Schwein & Schweinemett, gew.	5,99 €/kg
frische grobe Bratwurst	6,99 €/kg
Gyros-, Jäger-, China- & Sahnegeschnetzeltes	6,99 €/kg
Backschinken mit Schwarte	6,99 €/kg
Snirtjebraten & Schweinegulasch, gew. & natur	7,49 €/kg
Schinken- oder Bauchrolle, gefüllt	7,49 €/kg
Hacksteaks, versch. Sorten	9,99 €/kg
Grillbauch, Grillrippe, Holzfällersteaks, gew.	6,99 €/kg
Stielkoteletts, gewürzt	7,49 €/kg
Hausgemachte Krakauer	6,99 €/5er Pck.
Hausgemachte, gebratene Frikadellen	2,00 €/Stück

Außerdem im Grillsortiment!
Stiel- oder Nackenkoteletts, Lachs- oder Nackensteaks, Grillschnecken, Schaschliks, Filetspieße, Fetaröllchen

Hausgemachter luftgetr. Pümmel 9,99 €/Stück

NLWKN
Niedersachsen

Der Niedersächsische Landesbetrieb für Wasserwirtschaft, Küsten- und Naturschutz (NLWKN) sucht für die Betriebsstelle Norden, auf dem Betriebshof Norderney zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine Saisonkraft (m/w/d) im Metallbauhandwerk

Es handelt sich um eine nach Entgeltgruppe 5 TV-L vergütete, bis zum 30.11.2026 befristete, Vollzeitstelle.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite unter www.nlwkn.niedersachsen.de/jobs

Der NLWKN ist im Rahmen des Audit berufundfamilie zertifiziert. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



Bethel baut Zukunft

Bitte helfen Sie kranken Kindern mit Ihrer Spende für den Neubau des Kinderzentrums Bethel.

Online spenden unter www.kinder-bethel.de

727

Bethel

Gemeinde KRUMMHÖRN

Die **Gemeinde Krummhörn** (Landkreis Aurich) sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

- Sachbearbeiter*in für das Bürgerbüro (m/w/d)

Nähere Einzelheiten zu den Stellen- und Anforderungsprofilen finden Sie auf der Internetseite der Gemeinde Krummhörn (www.krummhoern.de) unter der Rubrik Stellenangebote oder über den QR-Code.

Das Meer An Leben.
Stadt EMDEN

Möchten Sie im Team der Stadtverwaltung mitarbeiten?

Dann bieten wir Ihnen folgende Möglichkeit:

■ *Fachdienst Schule, Bildung und Sport:*
Schulverwaltungskraft (m/w/d) an der Grundschule Cirksena

Teilzeit (21 Stunden) | unbefristet | EG 6 TVöD

www.teamstadtemden.de/stellenangebote

Stadt Emden | FD Personal
Frickensteinplatz 2 | 26721 Emden

Evangelisch-lutherischer Kirchenkreis Emden-Leer

Der Evangelisch-Lutherische Kirchenkreis Emden-Leer sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine*n

Referent*in (m/w/d) für Öffentlichkeitsarbeit

bis **EG 11 TV-L, unbefristet und in Teilzeit (50 %)**

Weitere Angaben zum Stellenangebot finden Sie auf der Internetseite des Kirchenkreises Emden-Leer:
http://www.kirche-emden-leer.de

NEWSLETTER Kostenlos!
NWZ Online Newstied OSTFRIESLAND
NWZonline.de/newstied_nl



Finden Sie Ihre Stelle unter jobs-ostfriesland.de

GROWMORROW® FESTIVAL celebrate the future.
OLDENBURG
GR. EWE-ARENA
26.+27.08.2026

EARLY BIRD
NUR NOCH BIS ZUM 31.05.2026!

FREUE DICH AUF TOP-SPEAKER:INNEN:



UND VIELE WEITERE!

SICHERE DIR JETZT DEIN TICKET!
GROWMORROW.DE

UNSERE ZUKUNFTSPARTNER IN OLDENBURG:
LEAD-PARTNER: OLB EWE
PREMIUM-PARTNER: bechtle IQON LzO OOWV ÖFFENTLICHE
MEDIENPARTNER: ffn BUZZER
SUPPORTING-PARTNER: BUFA EL/TEO ibs kurs wexl crew atlantis schuetzeco sonepar
NETZWERK-PARTNER: izb
... weitere Zukunftspartner folgen in Kürze!
POWERED BY NWZ



Karrieretag
für Schüler, Fachkräfte und Interessierte
- 11:00 - 15:00 Uhr
- www.anevita.de/karrieretag

06. Juni 2026
Klinikum Emden
KLINIKUM EMDEN

13. Juni 2026
UEK Aurich
UBBO-EMMIUS-KLINIK

Satt ist gut.
Saatgut ist besser.

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

Mitglied der actalliance

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

WIR HÖREN NICHT AUF ZU HELFEN.
HÖREN SIE NICHT AUF ZU SPENDEN.

Leben retten ist unser Dauerauftrag: 365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich, weltweit. Um in Kriegsgebieten oder nach Naturkatastrophen schnell und effektiv handeln zu können, brauchen wir Ihre Hilfe. Unterstützen Sie uns langfristig: Werden Sie Dauerspender.

www.aerzte-ohne-grenzen.de/dauerspende
Spendenkonto • Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00 • BIC: BFSWDE33XXX

DAUERSPENDE ab 5,– im Monat

MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Träger des Friedensnobelpreises


Südsudan +++ Flüchtlingslager Batil +++ Gandhi Pant (47) +++ Krankenpfleger aus Australien +++ 2. Mission +++ 300 Patienten pro Tag +++
© Nichole Sobecki



Nordwest SHOP

Unsere beliebtesten Strandkörbe - inklusive Sektkühler zum Top-Preis!


Strandkorb Büsum Pinie PE
mokka Dessin uni hellgrau
799,00 € ~~999,00 €~~


Strandkorb Düne Teak
Bullauge Dessin 580
2.178,00 €



Strandkorb PURE® Wave XL
PE grey Des. 435
1.299,00 € ~~1.795,00 €~~

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

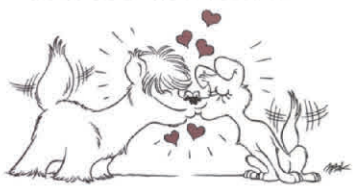
Einscannen & sparen!

Familienanzeigen

ZWEI HERZEN
EIN VIERTELJAHRHUNDERT

Michael & Angela
geb. Vüst
Eilers

feiern am 01. Juni 2026 in Riepe
ihre Silberhochzeit



Es gratulieren eure Kinder, Geschwister und Eltern
und wünschen alles Liebe
für die weitere gemeinsame Zukunft.

Familiennachrichten

Geburten

Tjalke Daniela, Tomke und Thomas Grünefeld, Backemoor

Hochzeiten

Bianca geb. Schröder und **Florian Lübke,** Lübeck

Sterbefälle

Johann Nanne Ahlers, 88 Jahre, Moormerland
Christa Badura geb. Weinand, 81 Jahre, Norden
Gebhard Braukmüller, 88 Jahre, Weener
Annemarie Brunke geb. Rau, 86 Jahre, Juist
Adele Bunjes geb. Joestema, 86 Jahre, Leer
Margarethe Deutschmann geb. Lengen, 90 Jahre, Felde
Johann Enno Eimers, 89 Jahre, Leer
Gisela Füst geb. Kleen, 80 Jahre, Großheide
Johannes Gravemeyer, 85 Jahre, Westoverledingen
Kim-Wolfgang Günzel, 57 Jahre, Norden
Inge Heubaum geb. Horstmeyer, 87 Jahre, Upgant-Schott
Petra Hohn geb. Reichardt, 75 Jahre, Moormerland
Eilrich Hoppmann, 88 Jahre, Leer
Rainer Hortmeyer, 75 Jahre, Hörstel
Nina Jünke geb. Klock, 86 Jahre, Uplengen
Erika Maria Koenen geb. Pohl, 83 Jahre, Moormerland
Lieselotte Kramer geb. Voß, 88 Jahre, Moormerland
Hildegard Lünemann geb. Rauert, 89 Jahre, Weener
Georg Meyer, 83 Jahre, Leer-Loga
Werner Pohlmann, 72 Jahre, Norden
Hannelore Rühlemann geb. Meyer, 78 Jahre, Hesel
Heinz Sackl, 82 Jahre, Holtland
Alice Schmidt geb. Bohlen, 93 Jahre, Ayenwolde
Erika Schoolmann geb. Harms, 71 Jahre, Münkeboe
Rudolf Schoone, 75 Jahre, Großefehn
Dieter Schreiber, 68 Jahre, Moormerland
Siegfried Smid, 90 Jahre, Westerende-Kirchloog
Eilfred Timker, 87 Jahre, Wiesmoor

Niemals geht man so ganz…

Reiner Peters

* 17. September 1957 † 22. Mai 2026

In Liebe und Dankbarkeit



Deine Kinder und Enkelkinder
Gisela und Holger
Deine Geschwister Gabi und Michael
sowie alle Angehörigen

26736 Visquard, Binnenescher 8

Wir nehmen im engsten Kreis Abschied.

Beerdigungsinstitut Ulferts, Hinte/Emden

Rolf Sperling

* 27. April 1952 † 22. Mai 2026

Nun Ruhe sanft in Frieden

Heike Sperling geb. Wessels
André und Anke
sowie alle Angehörigen

26759 Loppersum, Loppersumer Straße 17a

Die Trauerandacht mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Dienstag, dem 09. Juni 2026, um 14.00 Uhr in der Kirche zu Loppersum statt.

Beerdigungsinstitut Ulferts, Hinte/Emden

Wir trauern um unseren Chef

Dieter Wohlert

Sein Lebenswerk, die Apotheke,
hat er bis zuletzt begleitet.

Wir danken ihm für die schönen Jahre
und für das viel erlernte Wissen.

Wir werden ihn nie vergessen.

Das Team der
hochhaus apotheke

In stiller Trauer nehmen wir Abschied
von unserem Vater und Schwiegervater

Hermann Ventz

* 25. Oktober 1957 † 24. Mai 2026



Patrick-Daniel und Yvonne
Pascal und Anna-Lena
und alle Angehörigen

Traueranschrift: Familie Ventz,
c/o Bestattungsinstitut Diekena,
Osterupganter Straße 32, 26529 Upgant-Schott

Auf Wunsch des Verstorbenen findet die Urnenbeisetzung im engsten Familien- und Freundeskreis in Marienhafe statt.

Bestattungen Diekena



Von guten Mächten wunderbar
geborgen, erwarten wir getrost
was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und
am Morgen und ganz gewiss an
jedem neuen Tag.

Diedrich Bonhoefer

Christel Harms

geb. Carls

* 1. Juli 1954 † 1. Mai 2026

Herzlichen Dank sagen wir allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf vielfältige und liebevolle Weise zum Ausdruck brachten.

Im Namen der Familie
Meino Harms



26629 Felde, Hoogedieksmoor 4, den 27. Mai 2026

Du siehst den Garten nicht mehr grünen,
in dem du einst so froh geschafft;
siehst deine Blumen nicht mehr blühen,
weil der Tod nahm deine Kraft.
Was du aus Liebe uns gegeben,
dafür ist jeder Dank zu klein;
was wir an dir verloren haben,
das wissen wir nur ganz allein.

Nach einem langen, erfüllten Leben müssen wir Abschied nehmen von

Margarethe Deutschmann

geb. Lengen
*** 08.05.1936 † 27.05.2026**

In liebevoller Erinnerung

Friedrich
Therese und Wilhelm
sowie alle Angehörigen

Wir nehmen im engsten Familien- und Freundeskreis Abschied.

Onneken Bestattungen, Westgroßefehn

Und immer sind Spuren des Lebens da;
Gedanken, Bilder, Augenblicke und Gefühle.
Sie werden uns immer an dich erinnern.



Käthe Eilers

geb. Grasse
* 03.07.1934
† 20.04.2026

Holtrop, im Mai 2026

Danke

sagen wir allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf vielfältige Weise bekundeten und gemeinsam mit uns Abschied nahmen.

Ein besonderer Dank gilt dem Bestattungshaus Onneken für die liebevolle Begleitung.

Angelika und Arnold
Christoph und Gabriela
Thorsten und Gisela

Wenn ihr mich suchet, suchet mich in euren Herzen.
Habe ich dort eine Bleibe gefunden, dann bin ich immer bei euch.

Hajo van der Werf

* 05.05.1961 † 19.04.2026

Wir danken alle, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten,
ihre Anteilnahme auf so liebevolle und vielfältige Weise zu Ausdruck brachten
und ihm das Geleit zur letzten Ruhestätte gaben.

Im Namen aller Angehörigen
Marion van der Werf
Großheide, im Mai 2026

Von Pferden, Austern und roten Inseln

REISE Kulinarische Entdeckungen an der niederländischen Küste – Genuss mit allen Sinnen erleben

TRIER/PR – Austern, die man selbst aus dem Wasser holt. Garnelen, gefischt vom Pferderücken aus. Und Inseln, auf denen der Herbst nach Cranberries schmeckt: Die niederländische Küste erzählt kulinarische Geschichten, die weit über klassische Restaurantbesuche hinausgehen. Wenn die Nordsee nach Urlaub schmeckt, dann selten nur nach Fisch. Dann schmeckt sie nach salziger Luft, nach dem ersten Kaffee mit Blick auf die Dünen und nach kleinen Entdeckungen, die einen Ferientag besonders machen. Entlang der Küste finden Reisende zahlreiche Möglichkeiten, diese Genussmomente selbst zu erleben – und den Urlaub bewusst mit kulinarischen Erlebnissen zu verbinden.

Muscheln und Austernkultur

In Zeeland beginnt der Genuss manchmal mit Hufen. Dort ziehen zeeländische Zugpferde in der flachen Brandung ein Netz durch die Wellen. Das Garnelenfischen zu Pferd ist eine Küstentradition, die als seltene Vorführung in Breskens und Nieuwvliet Bad betrieben wird und bis heute Staunen auslöst: wegen der Kraft der Tiere, der Schlichtheit der Methode und des Gefühls, einer jahrhundertealten Küstengeschichte beim Weiterleben zuzusehen.



Eine besondere Tradition an der niederländischen Küste: Beim Garnelenfischen zu Pferd wird altes Küstenhandwerk bis heute lebendig gehalten. BILD: CAMPING DE PAARDENWEI

Nur wenige Kilometer weiter verändert sich die Szene und bleibt doch dem Meer verbunden: Austernmomente spielen sich in Zeeland nicht nur im Restaurant ab, sondern auch direkt an und rund um die Oosterschelde. Wer den Geschmack von Austern verstehen will, kommt an Yerseke kaum vorbei. Das Muschel- und Austerndorf gilt als Herz der zeeländischen Muschel- und Austernkultur. Hier lassen sich die Austern mancherorts sogar selbst sammeln – mit Gummistiefeln, Eimer und dem richtigen Gespür für die Gezeiten wird daraus ein unmittelbares Naturerlebnis, das Zeeland von seiner ursprünglichen Seite zeigt.



Ob im Restaurant oder mit Blick auf die Küste: Muscheln sind ein fester Bestandteil der regionalen Genusskultur in den Niederlanden. BILD: LANDAL

Eine weitere, eher leise Spezialität aus Zeeland verbirgt sich im Meersalz. Entlang der Küste finden Reisende zahlreiche Möglichkeiten, diese Genussmomente selbst zu erleben – und den Urlaub bewusst mit kulinarischen Erlebnissen zu verbinden. Das Besucherzentrum Zeeuwsche Zoute zum Beispiel erzählt die Geschichte von Salz aus der Oosterschelde inklusive Verkostung und Einblicken in das handwerkliche Produktionsverfahren. Ein kleines Souvenir, das den Geschmack der Küste nach dem Urlaub in den Alltag holt.

Ganz anders erlebt man die Küste auf den Watteninseln. So wird auf Terschelling der Herbst nicht grau, sondern rot: Die Insel ist für ihre Cranberries bekannt. Die Saison dauert von September bis November und die Ernte geschieht traditionell von Hand. Auch hier können Feriengäste an bestimmten Tagen eigene Beeren ernten. Aus den Beeren entstehen Produkte, die den Inselgeschmack in Marmelade, Saft oder Süßem konservieren – ideal für alle, die Urlaub gern mit nach Hause nehmen.

Unterwegs zwischen Dünen und Deich

Wer diese kulinarischen Entdeckungen miteinander verbinden möchte, findet entlang der niederländischen Küste zahlreiche Möglichkeiten für einen Aufenthalt in unmittelbarer Nähe zur Natur. Ferienunterkünfte wie Landals Resorts liegen in Küstennähe und bieten sich als Ausgangspunkt an, um Regionen wie Zeeland oder die Watteninseln zu erkunden.

So lassen sich Tage gestalten, die sich nicht strikt planen lassen müssen: morgens ein Spaziergang am Strand, mittags ein Marktbesuch oder ein Abstecher an die Deichkante, abends gemeinsames Kochen mit regionalen Zutaten. Dazwischen bleibt Zeit – für Entdeckungen, für Gespräche und für das, was Urlaub oft ausmacht: Erlebnisse, die nachwirken.

Weitere Informationen unter landal.de und roompot.de



Die Oosterschelde ist nicht nur Naturraum, sondern auch eine der prägendsten Genusslandschaften Zeelands. BILD: LANDAL

