buss

MÖBEL GUTSCHEIN AKTION

NUR NOCH BIS MONTAG

Samstag 06. Juni

Montag 08. Juni

Bis zu **2.000€** Warengutschein sichern*



2000€ WAREN GUTSCHEIN* ab 7999€ Einkaufswert

1000€ WAREN GUTSCHEIN* ab 4999€ Einkaufswert

700€ WAREN GUTSCHEIN* ab 3499€ Einkaufswert

400€ WAREN GUTSCHEIN* ab 1999€ Einkaufswert

200€ WAREN GUTSCHEIN* ab 999€ Einkaufswert

100€ WAREN GUTSCHEIN* ab 499€ Einkaufswert

*Gilt für Pluskarten-Kunden sowie für Neukunden, die im Zuge des Kaufs eine Pluskarte abschließen. Ausgenommen sind SALE, Werbepreise und Toppreise. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Zu jedem Kauf ab einem Warenwert von 499€ (ohne Dienstleistungen) erhalten Sie einen Warengutschein in Höhe der ausgewiesenen Staffel. Der Gutschein wird nach Auftragsabwicklung postalisch versendet. Gilt nicht für Onlinekäufe. **Aktion gültig bis zum 08.06.2026**

buss-wohnen.de

buss



INKLUSIVE
Liegefunktion,
Bettkasten
& Kissen

Online-Code:
50010065

100€
WAREN
GUTSCHEIN*

FUNKTIONS-RECAMIERE
Stoff Cord grün, mit Federkern
im Sitz und Gästebettfunktion,
inkl. Bettkasten und Kissen,
Maße: ca. 155x95x81cm, links oder
rechts montierbar, Liegefläche
ca. 85x200cm.

RECAMIERE
499.–



INKLUSIVE
Liegefunktion
& Bettkasten

In vielen
versch. Stoff-
farben gegen
Mehrpreis

200€
WAREN
GUTSCHEIN*

Online-Code:
50010061

ECKKOMBI
1049.–

ECKKOMBI
Stoffbezug 100% Polyester, Schenkel-
maß ca. 228x199 cm, Liegefläche
ca. 146x199 cm, Rücken echt, mit Kissen,
seitenverkehrt montierbar.

UKTBEISPIELE +++ PRODUKTBEISPIELE +++ PRODUKTBE



Online-Code:
61760376

200€
WAREN
GUTSCHEIN*

LOUNGE-SET
Aluminiumgestell pulverbeschichtet
anthrazit, best. aus: Lounge, B/H/T
ca. 200x80x260 cm, inkl. Kissen,
Bezug 100% Polyester und Tisch
mit 3D-Glasplatte, B/H/T
ca. 140x67x80 cm.

LOUNGE-SET
1089.–



2000€
Gutschein
beim Küchenkauf
ab 7999€

Terminbuchung

Nur noch bis Montag:
Beratungstermin
buchen & Vorteil sichern

Egal, ob Sie einen Termin in unserem Oldenburger
oder Wiesmoorer Küchenstudio vereinbaren möchten.

Sie erreichen uns auch **telefonisch** unter:
04944 / 960270
oder bequem per **WhatsApp**:
04944 / 960101

buss-wohnen.de

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Aurich

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Druckauflage: 78.000
Sonnabend, 6. Juni 2026 | 22. KW | 48. Jahrgang



Anzeige



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:

OSTFRIESLAND

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

Samstag, 6. Juni, 10 Uhr, Leer: Bücherflohmarkt auf dem Vorplatz der Stadtbibliothek, Wilhelminengang 2

Samstag, 6. Juni, 11 Uhr, Großefehn: 15-jährige Jubiläumsfeier der Kita Mühlenhof, Kanalstr. Nord 82a

Samstag, 6. Juni, 15 Uhr, Aurich: Märchenstunde mit Elita Carstens für Kinder ab 4 Jahren im Historischen Museum; Kosten: 6 Euro pro Person, Anmeldung vorab notwendig

Sonntag, 7. Juni, 11 bis 16.30 Uhr, Aurich: Stoffmarkt „Stoffencircus“, auf dem Marktplatz

Sonntag, 7. Juni, 11 bis 18 Uhr, Ihlow: Erlebnissonntag an der Klosterstätte; der Eintritt ist frei

Sonntag, 7. Juni, 11 Uhr, Ochtersum: Sommerfest beim Sportverein Ochtersum, Negenmeertener Straße 4

Montag, 8. Juni, 15.30 Uhr, Norden: Bücherfüchse – Sprach- und Lesefrühförderung für Kinder von 2 bis 4 Jahren in der Stadtbibliothek Norden, Neuer Weg 35-37



Der Erlebnissonntag, der an diesem Sonntag, 7. Juni, an der Klosterstätte im Ihlower Wald stattfindet, bietet von 11 bis 18 Uhr wieder ein buntes Programm.

BILD: GEMEINDE IHLOW

Dienstag, 9. Juni, 16 Uhr, Leer: „Lindbergh“ – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Freitag, 12. Juni, 16.30 Uhr, Rhauderfehn: 19. Kleinbahn-Lauf 2026 am Marktplatz Westrhauderfehn

Freitag, 12. Juni, bis Sonntag, 14. Juni, Moordorf: „Südbrookmerland feiert“ – Gemeindefest, Gewerbeschau und Schützenfest; Marktplatz und „umzu“

Samstag, 13. Juni, 10 Uhr, Wittmund: Happy Day – Das große Kinderfest in der Wittmunder Innenstadt, Drostenstraße

Samstag, 13. Juni, 13.30 Uhr, Emden: CSD Emden – Demonstration und Kundgebung am Bahnhof

AMMERLAND

Samstag, 6. Juni, 14 Uhr, Apen: Sommerfest und Tag der offenen Tür im Kindergarten Pusteblume, Schoolstraat 5; mit Zaubershow, Kinderschminken, Hüpfburg und mehr

Sonntag, 7. Juni, 10 Uhr, Westerstede: Handwerker- und Bauernmarkt des Heimatvereins Halsbek im Heimathaus, Mittelstraße 2

Sonntag, 7. Juni, 11 Uhr, Apen: Sommerfest im Freibad Hengstforde, Hauptstraße 310; mit Spielen, Hüpfburgen, Musik und mehr

Sonntag, 7. Juni, 13 Uhr, Apen: Boßelfest für Groß und Klein in Godensholt, Am Dannenkamp 8

Donnerstag, 11. Juni, 10 Uhr, Rastede: Weltspieletag in der Gemeindebücherei „Villa Wächter“, Oldenburger Straße 256

OLDENBURG

Samstag, 6. Juni, 11 Uhr: „Zurück in die Steinzeit“ – Führung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch unter 0441/40570300

Sonntag, 7. Juni, 11.15 Uhr: Stofftierführung mit dem eigenen Lieblingsstofftier im Botanischen Garten, Philosophenweg 39/41

Sonntag, 7. Juni, 15 Uhr: Steinreich und steinalt – Führung durch das Mineliengewölbe im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 4 Euro für Erwachsene, 2 Euro für Kinder ab 7 Jahren, Anmeldung nicht erforderlich

Sonntag, 7. Juni, 15.30 Uhr: „Wohnen, Wahnen“ – Theaterstück im Kleinen Haus des Oldenburgischen Staatstheater, Theaterwall 19; Tickets und weitere Aufführungen online unter staatstheater.de

Mittwoch, 10. Juni, 17 Uhr: „Wilde Vielfalt im Garten“ – Eröffnung und Führung Posterausstellung im Botanischen Garten, Philosophenweg 39-41

Freitag, 12. Juni, 15 Uhr: minidiwan – das transkulturelle Kinderformat im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46

Freitag, 12. Juni, 16 Uhr: Bienenführung beim famila Einkaufsland Wechloy, Posthalterweg 10

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



Ein Land zum Ausprobieren – für Groß und Klein

REISE Warum sich ein Blick nach Tschechien für den Familienurlaub lohnt

PRAG/PR – Die Suche nach einem Reiseziel, das Kindern Raum zum Entdecken gibt und gleichzeitig Eltern überzeugt, ist oft näher als gedacht. Tschechien bündelt auf überschaubarem Raum, was Familien unterwegs brauchen: kurze Wege und Erlebnisse für Groß und Klein. Unser Nachbarland präsentiert sich als Familiendestination, das gekonnt unterschiedlichste Interessen zusammenführt: Technik und Natur, Geschichte und Gegenwart, Aktivität und Erholung. Zwischen interaktiven Science Centern, märchenhaften Burgenlandschaften und stillen Naturkulissen entsteht ein Urlaub für die ganze Familie.



Ein überraschend vielseitiges Familienreiseziel: Tschechien verbindet auf kurzen Wegen interaktive Wissenswelten, lebendige Kultur und naturnahe Abenteuer. BILD: VISITCZECHIA/JAN KASL

Wo Technik zum Abenteuer wird

Nordböhmen zeigt, wie sich Lernen und Erleben mühelos verbinden lassen. In Liberec zieht der futuristisch anmutende Berg Ještěd mit seinem Fernsehturm die Blicke auf sich – doch im Tal wartet das eigentliche Experimentierfeld für Familien. In den Science Centern iQLANDIA (für die älteren Kinder) und iQPARK (für die jüngeren Kids) wird Wissen greifbar: Hunderte interaktive Exponate laden dazu ein, Naturgesetze nicht nur zu verstehen, sondern auszuprobieren. Dabei entstehen die Aha-Momente ganz nebenbei.

Weiter östlich, in der Region rund um Ostrava, schlägt Tschechien ein anderes Kapitel auf: Das ehemalige Hüttenareal und Stahlwerk Dolní Vítkovice hat sich zu einem offenen Lern- und Erlebnisraum entwickelt. Hochöfen und Förderanlagen bilden heute die Kulisse für Festivals, Ausstellungen und Familienprogramme – und machen Technikgeschichte erfahrbar.

Wo Stadtgeschichte spielerisch zum Leben erwacht

Auch Prag richtet sich zunehmend an Familien, die mehr wollen als klassische Stadtrundgänge. Museen überzeugen mit interaktiven Konzepten, spezielle Führungen richten sich gezielt an junge Besucher, und illustrierte Stadtpläne erwecken Legenden zum Leben. Ein neues Format bringt zusätzlich Bewegung ins Sightseeing: Die App Playing Prague verwandelt die Stadt seit 2025 in ein digitales Spielfeld. Nutzer schlüpfen in die Rolle historischer Persönlichkeiten, errichten virtuelle Bauwerke und folgen den Spuren böhmischer Geschichte.

Im Umland wartet Mittelböhmen mit einer dichten Burgen- und Schlösserlandschaft auf. Schloss Loučeň wird ebenfalls spielerisch erkundet: Zwölf Labyrinthe und Irrgärten im Park fordern Orientierungssinn und Entdeckergeist. Anderswo wird Geschichte zur Bühne – etwa auf den Spuren des Videospiels Kingdom Come: Deliverance, das reale Orte mit virtuellen Erzählwelten verbindet.

Wo Natur Generationen verbindet

Wer im Urlaub bewusst entschleunigen möchte, findet in Tschechien ideale Voraussetzungen. Mehr als 2.700 geschützte Naturgebiete bieten Raum für Bewegung, Rückzug und gemeinsame Erlebnisse. Das Riesengebirge mit der Schneekoppe zählt zu den bekanntesten Regionen, doch auch weniger bekannte Landschaften eröffnen überraschende Perspektiven. Ein Höhepunkt für schwindelfreie Familien ist die SkyBridge 721 – die zweitlängste Fußgänger-Hängebrücke der Welt.

Wer es komfortabler mag, wechselt auf einen der zahlreichen Bauernhöfe, wo Kinder Tiere versorgen und Handwerk hautnah kennenlernen. Freilichtmuseen ergänzen das Naturerlebnis um eine kulturelle Dimension: Dort wird nicht nur gezeigt, wie früher gelebt wurde – Besucher greifen selbst zu, probieren Techniken aus und tauchen in vergangene Alltagswelten ein.

Wo Reisen für Familien einfach wird

Tschechien punktet beim Familienurlaub mit praktischen Rahmenbedingungen: In Prag etwa nutzen Kinder bis 15 Jahre den öffentlichen Nahverkehr kostenlos. Auch landesweit bleibt Mobilität erschwinglich: Kinder bis sechs Jahre reisen gratis, für ältere Kinder und Jugendliche gelten deutliche Ermäßigungen im Bus- und Bahnverkehr. Hinzu kommt die kompakte Struktur des Landes: Zwischen Natur, Stadt und Sehenswürdigkeiten liegen oft nur kurze Distanzen – ein Vorteil mit jüngeren Kindern.

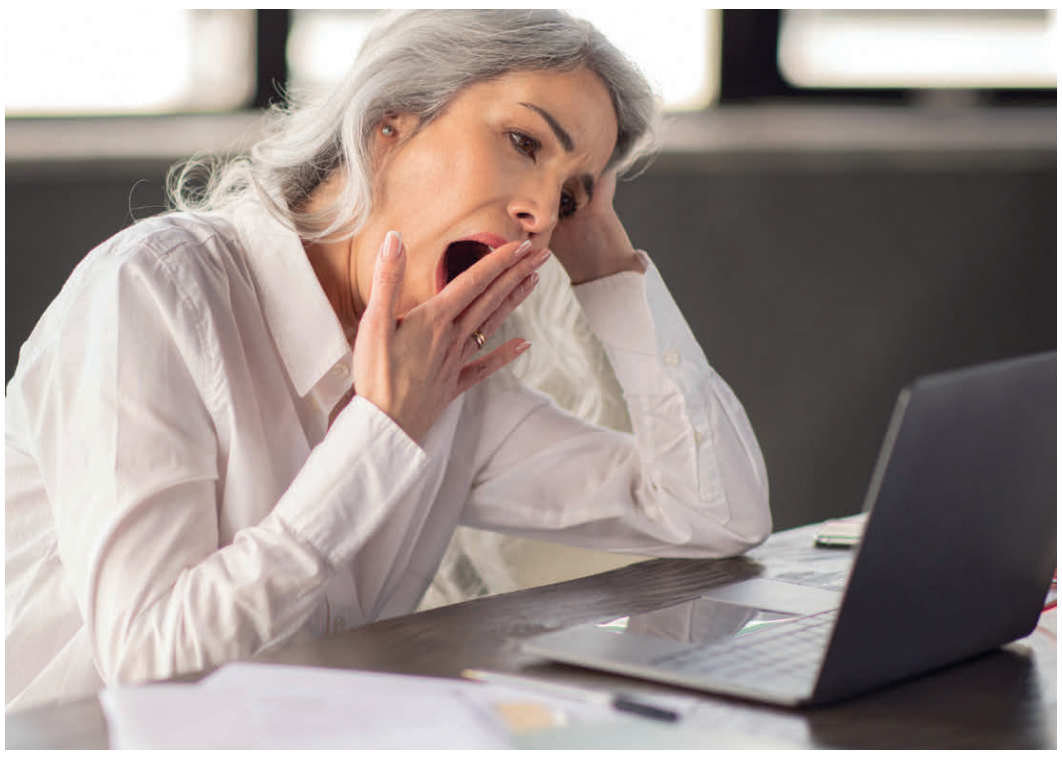
Praktische Informationen unter: https://www.visitczechia.com/de-de/travel-info/de-familienurlaub

Kostenlose Broschüre zum Download hier: https://pdf.czechtourism.com/family_holidays_de/

ANZEIGE

Cholesterinsenker

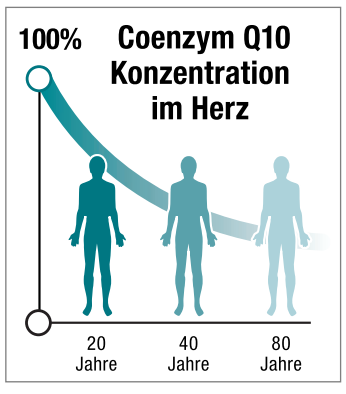
Warum machen sie uns müde und erschöpft?



Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelbeschwerden? Das steckt dahinter…

Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Woran liegt das?

Zu wenig Coenzym Q10!
Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.



Zusätzlicher Abbau
Die Grundproblematik: Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten, die Cholesterinsenker verschrieben bekommen, trifft es also gleich doppelt. Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis.

Sinnvolle Ergänzung
In Österreich vertrauen die Apothekenkunden hier vor allem auf Dr. Böhm® Coenzym Q10.* Nur eine Kapsel davon liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Ärzte wie auch Apotheker unter anderem durch:

- ***Bioverfügbarkeit***

Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

- ***Höchste Qualität nach Arzneimittelstandards***

Wie alle Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statin-Therapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

*Apothekenabsatz Coenzym Q10 lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/26

FRAGE an den Experten



Dr. Christine Kiesel
Allgemeinmedizinerin

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln liegt die überzeugendste Studienlage eindeutig für Ubichinon vor.

Achten Sie beim Produktvergleich auf diesen wichtigen Unterschied.

PRODUKT-TIPP
DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

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

Südländisches Lebensgefühl

INSPIRATION So gestalten Sie Ihr mediterranes Paradies vor der Haustür

VON JANINE SCHULZE



Jeder, der regelmäßig im Süden Urlaub macht, kennt das typisch mediterrane Flair wie hier zu sehen. BILD: TIB VAL/PIXABAY

IM NORDWESTEN – Wer Urlaub im Süden macht, spürt ihn sofort: diesen unvergleichlichen Charme, den mediterrane Gärten ausstrahlen. Sei es in Italien, Spanien oder Griechenland, die Kombination aus Sonne, duftenden Kräutern, farbenfrohen Blüten und warmen Steinmauern lädt zum Träumen und Verweilen ein. Mit einigen gestalterischen Kniffen lässt sich das mediterrane Ambiente auch im norddeutschen Garten zaubern. Ob klassisch oder naturnah – die Möglichkeiten sind vielfältig und erlauben individuelle Akzente.

Mediterrane Pflanzenauswahl

Ein mediterraner Garten lebt von der richtigen Pflanzenwahl. Typisch sind Olivenbäume, Zypressen, Oleander, Lavendel und Zitruspflanzen, doch nicht alle sind in Mitteleuropa uneingeschränkt winterhart. Während Hanfpalmen, schmalblättrige Ölweide und weidenblättrige Birnen als robuste Alternativen dienen, wünschen Zitrusbäumchen, Oleander oder Schopflavendel im Winter ein geschütztes Quartier. Kletterpflanzen wie der chinesische Blauregen trotzen auch tieferen Temperaturen und bringen mediterrane Vielfalt in den Garten.

Für farbige Akzente sorgt eine große Auswahl an Stauden: Die Blüten von Sonnenhut, Fackellilie, Schwert- oder Taglilie und Kapuzinerkresse leuchten mit der Sonne um die Wette. Ebenfalls unverzichtbar sind Kräuter wie Thymian, Salbei, Rosmarin, Oregano und Basilikum, die nicht nur Duft verströmen, sondern auch die mediterrane Küche bereichern. Kräuterbeete lassen sich mit Natursteinen einfassen oder in Terrakottatöpfen platzieren, die Sie an geschützten Stellen zu kleinen Arrangements zusammenschieben.

Typische Gestaltungselemente



Unterschiedlich große Gefäße aus Terrakotta und Elemente aus Naturstein sorgen für die richtige Atmosphäre. BILD: SAMIME EROGLU/PEXELS

Ein mediterraner Garten ist ohne Naturstein kaum vorstellbar. Mauern, Treppen, Terrassenplatten oder Trockenmauern in warmen Tönen wie Sandstein und Travertin schaffen das besondere Urlaubsgefühl. Ergänzend ist eine Kiesterrasse eine praktische und wirkungsvolle Lösung – sie passt sich dem Stil an und lässt sich mit bepflanzten Terrakottakübeln dekorieren.

Schaffen Sie kleine Sitzplätze, umgeben von Wein und Kletterrosen, vielleicht unter einer Pergola, die mit Blauregen oder Bougainvillea bewachsen ist. Die richtigen Gartenmöbel sind der Schlüssel zur authentischen Atmosphäre. Verspielte Eisenmöbel mit geschwungenen Mustern erinnern an Straßencafés in Florenz. Rustikale Holzmöbel, etwa weiß gestrichen mit blauen Kissen, ergänzen das Ensemble und schaffen einen maritimen Look.

Die Dekoration darf farbig und kreativ sein. Tierskulpturen aus Stein oder handbemalte Töpfe wirken mediterran. Pflanzen in verschieden großen und geformten Kübeln, Windlichter, Wandmosaike und verspielte Accessoires fügen sich nahtlos ins Bild. Rostige Metallobjekte steuern außergewöhnliche Farbtupfer bei. Die Patina an Brunnen, Gefäßen oder Mauern macht einen Teil des Charmes aus, und wild wachsende Kräuter und Stauden dürfen sich in Fugen ansiedeln.

Südliche Akzente setzen

Im Süden dürfen Farben leuchten: Blau, Orange, Ocker, Rot – das Zusammenspiel von kräftigen Farbtönen macht aus einem Garten ein lebendiges Kunstwerk. Streichen Sie Mauern oder Pflanztöpfe in bunten Nuancen, platzieren Sie bunte Kissen auf Gartenmöbeln, und setzen Sie farbenfrohe Blumengruppen. Auch Wasser ist ein wichtiger Bestandteil: Brunnen, Wasserspiele oder kleine Teiche werden zum Mittelpunkt. Ob formales Becken, Mosaik-Wandbrunnen, rustikale Brunnenfigur oder ein Bachlauf – das Element Wasser bringt Lebendigkeit und unterstreicht das mediterrane Lebensgefühl.

Inspiration für kleine und große Gärten

Ob Innenhof, Terrasse oder weitläufige Gartenfläche – typische Elemente können Sie in jedem Format realisieren. Selbst auf dem Balkon setzen Kräuter, kleine Kübel-Oliven und bunte Töpfe Akzente. Im großen Garten lassen sich Wege aus Kies, Trockenmauern und großzügige Beete wunderbar kombinieren. Typisch für den Süden sind auch erhöhte Sitzplätze, die an einen Hang erinnern. Mit ein wenig Geschick lassen sich solch verspielte Bereiche mit einer Treppe aus Naturstein ins Gelände integrieren. Die Mischung aus Vielfalt, naturnaher Bepflanzung und warmen Farben macht mediterrane Gärten zu einem einladenden Ort für Freunde und Familie.









Sechs Mal „gut“ im ADAC Kindersitztest

MOBILITÄT 26 Produkte für unterschiedliche Altersklassen im Test – Vier Sitze nicht empfehlenswert

IM NORDWESTEN/PM – Den größten Teil der Zeit bis zur Volljährigkeit benötigt ein Kind im Auto einen Kindersitz. Die Vielfalt der Hersteller und der Konzepte für die Sitze wird immer größer, weshalb der ADAC gemeinsam mit der Stiftung Warentest zwei Mal im Jahr Produkte für alle Altersklassen testet. Neben den Sicherheitseigenschaften und der Bedienung sowie Ergonomie spielen auch Schadstoffe eine Rolle bei der Bewertung. Im ersten ADAC Kindersitztest 2026 waren 26 Babyschalen und Kindersitze vertreten.



Der ADAC hat in seinem ersten Kindersitztest 2026 insgesamt 26 Modelle für unterschiedliche Altersklassen untersucht. Auf dem Bild zu sehen ist auch ADAC-Projektingenieur Andreas Ratzek. BILD: QUELLE: ©ADAC/ABGEDREHT

Bewertungskriterien

Unter den Babyschalen tat sich besonders der Foppapedretti Disk Infant in Kombination mit einer Isofix-Station hervor (Gesamtnote 1,9). Er ist einer von nur zwei Sitzen, die in jeder Kategorie mindestens eine gute Bewertung erhalten haben. Auch ohne Isofix-Station erzielt der Sitz eine gute Gesamtnote, allerdings sollte beim Einbau, wie bei allen Babyschalen, die mit dem Fahrzeuggurt angeschnallt werden, auf den korrekten Gurtverlauf geachtet werden.

Es kommt immer wieder vor, dass dabei Schulter- und Beckengurt vertauscht werden und der Sitz bei einem Unfall nicht seine volle Schutzwirkung entfalten kann. Bei den Sitzen für Kleinkinder und größere Kinder überzeugt Cybex mit den Modellen Sirona Ti und Pallas G3 (beide 2,5). Bei den Sitzen für Kinder ab einem Meter Größe muss Cybex den Spitzenplatz mit dem Kinderkraft Junior Fix teilen, der ebenfalls die Note 2,5 erhielt.

Kinderkraft war im Test auch mit einem Ausreißer negativ aufgefallen: Vor dem Modell Mink Pro 2 mit Isofix-Basis (5,5) hatte der ADAC bereits im Vorfeld der Veröffentlichung gewarnt. Bei einem Unfall kann der Sitz aus der Basisstation reißen und unkontrolliert durch das Fahrzeug geschleudert werden. Dabei drohen schwere Verletzungen für das Kind. Der Hersteller bietet als Reaktion eine kostenlose Rückgabe oder den Austausch dieses Sitzes an.

Drei weitere Produkte im Test kommen nicht über eine ausreichende Gesamtbewertung hinaus: Der Axkid Minikid 4 (3,8) zeigt zwar befriedigende Sicherheitseigenschaften, ist aber vergleichsweise kompliziert einzubauen, da er Zusatzgurte benötigt, die am Vordersitz befestigt werden müssen. Der Lionelo Lavender (3,9) erreichte bei der Sicherheit nur ausreichende Ergebnisse und beim Jané Concord Kombikid (3,8) wurde im Bezugsstoff ein gesundheitsgefährdendes Flammschutzmittel in einer erhöhten Konzentration nachgewiesen. Positiv anzumerken ist, dass in keinem getesteten Kindersitz umweltbelastende Substanzen – sogenannte PFAS – gefunden wurden. Beim letzten Test im Herbst 2025 war fast jeder dritte Sitz betroffen.

Vorm Kauf informieren

Eltern, die einen Kindersitz suchen, sollten sich vor dem Kauf über die verschiedenen Produkte und ihre Eigenschaften informieren. Idealerweise wird der Sitz bei einem Fachhändler ausprobiert und im eigenen Auto eingebaut. Vom „Blindkauf“ im Internet rät der ADAC generell ab. Oft erfüllen die Produkte nur die gesetzlichen Anforderungen, die deutlich geringer sind als die Anforderungen in einem Verbraucherschutztest.

■ Mehr zu den Ergebnissen auch auf adac.de

Sommerfreuden ohne Stiche: So bleiben Mücken fern

GESUNDHEIT Darauf kommt es beim Mückenschutz zu Hause und im Urlaub an

IM NORDWESTEN/DJD – Rote Quaddeln, quälender Juckreiz, eine Haut wie ein Streuselkuchen: Mückenstiche sind eine häufige „Nebenwirkung“ von herrlichen Sommertagen im Freien. Denn am Badesee oder beim Picknick im Grünen ist man oft nicht alleine, sondern wird von den hungrigen Blutsaugern umschwirrt. In Deutschland übertragen sie zwar bisher meist keine Krankheiten, die Stiche können sich aber etwa durch Kratzen entzünden und gerade bei Kindern großes Unbehagen verursachen. Deutlich gefährlicher kann es im Urlaub werden: Denn in vielen beliebten Reiseländern auch in Europa können Stechmücken tropische Krankheiten wie Malaria, Dengue-, Chikungunya- oder West-Nil-Fieber übertragen.



Beim sommerlichen Familienpicknick sind Mücken unerwünscht. BILD: DJD/HERMES ARZNEIMITTEL/GETTY IMAGES/SKYNESHER

Repellentien halten Blutsauger fern

Für ungetrübten Sommer- und Urlaubsgenuss gilt es also, Mücken möglichst fernzuhalten. Als erste Maßnahme nennt Prof. Jonas Schmidt-Chanasit vom Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin in Hamburg die Anwendung von Repellentien, also mückenabwehrenden Mitteln. Familienfreundlich und praktisch ist beispielsweise Anti Brumm Lotion mit den bewährten Wirkstoffen Icaridin und Eucalyptus citriodora Öl sowie pflegendem Dexpanthenol. Sie schützt Erwachsene und Kinder ab einem Jahr zuverlässig bei heimischen Sommeraktivitäten. In tropischen Gebieten, wo stärkerer Schutz erforderlich ist, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unter anderem den Wirkstoff DEET, der etwa in Anti Brumm Ultra Tropical enthalten ist. Er gilt als besonders wirksam und wird seit vielen Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt.

Lange, helle Kleidung schützt

Neben Mückensprays und -Lotions gibt es noch weitere Maßnahmen, um Stiche zu vermeiden – Tipps dazu finden sich beispielhaft unter www.antibrumm.de. So kann die passende Kleidung einiges bewirken: Langärmlige Oberteile und lange Hosen aus festen, hellen Stoffen sind ideal. Am besten frisch geduscht in die Natur gehen, weil Schweißgeruch die fliegenden Blutsauger anzieht. Und da viele Mücken in der Dämmerung besonders aktiv werden, kann es ratsam sein, rechtzeitig den Heimweg anzutreten. Zu Hause können Fliegengitter an Fenstern und Türen schützen, in tropischen Gebieten ist außerdem ein Moskitonetz über dem Bett Pflicht.

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



Mit dem Rad durchs ganze Land

REISE Zwischen der Schweiz und Österreich liegt das vielseitige Fürstentum Liechtenstein

VADUZ/PR – Mit dem Fahrrad durch Liechtenstein und zwar durch das gesamte Fürstentum. Dieses Erlebnis macht der Liechtenstein-Weg möglich. Auf 85 Kilometern geht es – in Etappen – einmal von Süd nach Nord durch das ganze Land. Gut trainierte Sportler können die Route auf einmal bewältigen, während die Genießer sich etwas mehr Zeit lassen und den Liechtenstein-Weg mit dem E-Bike oder dem Mountain-/Gravelbike in drei Etappen absolvieren. Dabei ist es egal, ob vom Süden in den Norden oder in umgekehrter Reihenfolge. Unterwegs kommen die Radfahrer an zahlreichen Übernachtungsmöglichkeiten und Restaurants vorbei, die zur Verpflegung und gemütlichem Verweilen einladen. Mit der kostenlosen App LIstory taucht man entlang des Wegs in die Geschichte Liechtensteins ein und bekommt zum Beispiel einmalige Einblicke ins Schloss Vaduz.

Und es gibt noch viel mehr Möglichkeiten, in Liechtenstein unvergessliche Radtouren zu unternehmen: Zum Beispiel auf der Fünf-Schlösser-Tour zu fünf beeindruckenden Burgen und Schlössern in Liechtenstein und der Schweiz radeln. Oder die Drei-Länder-Tour führt in 60 Kilometern von Liechtenstein in die Schweiz und nach Österreich.



Einige der Touren kann man mit dem Tourenrad fahren oder, wer es bequemer mag, mit dem E-Bike. BILD: LICHTENSTEIN MARKETING



Und nicht nur am Abend kann man sich auf kulinarische Köstlichkeiten freuen. BILD: LICHTENSTEIN MARKETING

Liechtenstein ist auch Teil der RheinWelten E-Bike Route welche auf 435 Kilometern dem Rhein entlang vom Oberalppass bis nach Basel führt. Das Fürstentum Liechtenstein kann entlang der RheinWelten Route mit drei Touren mit vielen attraktiven Erlebnissen und Highlights punkten. Gebirgig wird es auf der Tour hinauf zur Pfälzerhütte, die Outdoorbegeisterte mit einem traumhaften Panorama und romantischer Hüttenstimmung 2.108 Meter über Meer erwartet. Die Valorsch-Tour führt in eine abgelegene und malerische Region rund um den Gipfel des 2.104 Meter hohen Schönbergs.

Ordentlich in die Pedale tritt man auf der Gafadura-Tour, die von Schaan hinauf zur urigen Gafadurahütte führt. Auf der Eschnerberg-Tour geht es gemütlicher zu: Entlang der 25 Kilometer langen Runde gelangen Genussradler durch Wälder und kleine Orte bis nach Österreich.

Einige der Touren kann man ganz einfach mit dem Tourenrad fahren oder man holt sich elektrische Unterstützung. An gastfreundlicher Verpflegung mangelt es in Liechtenstein nicht – immer wieder kommt man an Gasthäusern, Restaurants oder Berghütten vorbei, die Gäste mit Spezialitäten wie Käsknöpfle verwöhnen.

Kulturelle und landschaftliche Vielseitigkeit auf kompaktem Raum – mit nur 160 Quadratkilometern Fläche bietet das Fürstentum Liechtenstein für jeden Geschmack etwas. Eingebettet zwischen Österreich und der Schweiz, ist das Fürstentum ein wahres Eldorado für Outdoorfans. Von flachen Radwegen im grünen Rheintal bis zu steilen Trails im Hochgebirge finden Radfahrerinnen und Radfahrer alles, was das Radlerherz begehrt.

Besonders praktisch: Der „All inklusive Erlebnispass“

Mit dem „All inklusive Erlebnispass“ genießen Gäste nicht nur freie Fahrt auf allen Buslinien, sondern auch Zugang zu über 30 Freizeitattraktionen, davon 20 Gratisangebote, im Wert von über CHF 300 (Erlebnispass ganzjährig gültig, ab CHF 25). Dazu gehören unter anderem das spannende Liechtensteinische LandesMuseum und die Sesselbahn in Malbun. Auch Hallen- und Freibäder sowie zahlreiche Museen können mit dem „All inklusive Erlebnispass“ besucht werden. Zudem erhalten alle Übernachtungsgäste in Liechtenstein den kostenlosen „Welcome Erlebnispass“, der ebenfalls zahlreiche Vergünstigungen und die freie Nutzung des öffentlichen Verkehrs bietet.

Weitere Infos zum Angebot Liechtenstein-Weg mit dem Bike unter www.tourismus.li/liwegbike

FAMILIENBETRIEB in dritter Generation seit 1991
DACHREINIGUNG
SauberStein
Unser Versprechen:
✓ Schnell
✓ Preiswert
✓ Kompetent
HOFREINIGUNG + VERSIEGELUNG
DACHREINIGUNG + IMPRÄGNIERUNG
DACHBESCHICHTUNG
Vorher: / Nachher:
SCHORNSTEIN-ABDICHTUNG
Unsere Leistungen:
✓ Dachreinigung
✓ Dachbeschichtung
✓ Fassadenreinigung
✓ Hofreinigung
✓ Terrassenreinigung
✓ Nano-Steinversiegelung
Während dessen:
Profitieren Sie jetzt von 25% Frühjahrsputz
06.06. bis 13.06.2026
Dach, Hof, Terrasse, Fassaden… Steinflächen jeder Art
Mit unserem Dreischritt-System bringen wir Ihre Steinflächen ohne Chemie zum Strahlen: Zuerst reinigen wir gründlich, dann versiegeln wir sie, um Moos und Grünspan fernzuhalten, und auf Wunsch imprägnieren wir sie, damit sie lange wie neu aussehen.
Kostenlose Beratung Im Umkreis von 100 km
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Samstag: 10:00 - 15:00 Uhr
Kontakt:
Fam. ZIELINSKY
Tel.: 04453 - 4896460
Mobil: 0157 - 53313436
Lange Str. 21 - 26345 Bockhorn
JETZT UNVERBINDLICH ANFRAGEN!
www.sauber-stein.com

Polster -Aktionswochen-
20% RABATT* AUF ALLE NEU-BESTELLUNGEN
UMFANGREICHER TYPENPLAN
VIELE BEZÜGE
INDIVIDUELL PLANBAR
ab 2.199.- Werbe-Abholpreis
KOMFORTABLE POLSTERGARNITUR
Bezug Stoff, Rücken echt, Fuß Metall schwarz matt, inkl. 3x Sitztiefenverstellung und 3x Nierenkissen, Stellmaß ca. 250 x 310 cm, Sitzhöhe ca. 43 cm. Weitere Funktionen sind als Sonderausstattung optional erhältlich und im Garniturpreis nicht enthalten: ① Armteilverstellung und ② Rückenneigung
Hier weitere Angebote entdecken...
BOXSPRINGBETT
Bezug Stoff, Liegefläche 180 x 200 cm, Unterbau: Tonnen-Taschenfederkern, Topper in Kaltschaum, Matratzenbezug nicht geteilt, Füße Holz, Höhe Kopfteil 125 cm. Matratzen HG 2.
ab 1.999.- Werbe-Abholpreis
POLSTERGARNITUR
Kombination: 3 – 2 - 1, große Stoffauswahl, verschiedene Sitzausführungen und -höhen
ab 1.999.- Werbe-Abholpreis
*Gültig nur bei Neuaufträgen. Nicht mit anderen Aktionen oder Einkaufsaktionen kombinierbar. Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Gültig bis 13.06.2026
WIR RICHTEN DIE INSELN UND DIE KÜSTE EIN.
Möbelhaus Willi Schmidt GmbH
tom-Brook-Straße 54-58 · 26624 Südbrookmerland
Telefon: 04942 - 9191-0
www.moebelhaus-schmidt.de
Öffnungszeiten:
Dienstag – Freitag: 9 – 18 Uhr
Samstag: 9 – 13 Uhr
Montags geschlossen!
MÖBELHAUS SCHMIDT
... ich freu' mich auf Dich!

Zwischen Babyglück und kleinen Blackouts

GESUNDHEIT „Stilldemenz“ – wenn junge Mütter nach der Geburt vergesslich sind



In der Stillzeit haben viele junge Mütter mit Gedächtnisproblemen zu kämpfen.

BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/VALERIIA SIVAKOVA

IM NORDWESTEN/DJD – Der Autoschlüssel landet im Kühlschrank, der nächste Arzttermin ist plötzlich aus dem Gedächtnis verschwunden – und wie hieß noch gleich die neue Nachbarin? Mehr als 80 Prozent aller werdenden und stillenden Mütter kennen dieses Gefühl nur zu gut. Die umgangssprachlich sogenannte „Stilldemenz“ sorgt bei vielen Frauen nach der Geburt für Konzentrationsprobleme und kleine Blackouts. Tatsächlich weisen Untersuchungen darauf hin, dass sich Kurzzeitgedächtnis und räumliches Erinnerungsvermögen in dieser Lebensphase verändern können.

Keine echte Demenz

Beunruhigend ist das meist nicht, denn Stilldemenz ist eine völlig natürliche Reaktion des Körpers auf eine außergewöhnliche Lebensphase. Das Gehirn schaltet dabei nicht einfach ab, sondern richtet sich gezielt neu aus. In Regionen, die für mütterliche Motivation und Emotionsverarbeitung zuständig sind, nimmt das Gehirnvolumen sogar zu. Der Fokus verlagert sich auf das kleine Baby. Ein wichtiger Faktor ist zudem der Schlafentzug. Schlafforscher Prof. Jürgen Zulley erklärt: „Wer über einen längeren Zeitraum zu wenig Schlaf abbekommt, ist tagsüber nicht mehr so leistungsfähig.“

Gezielte Unterstützung

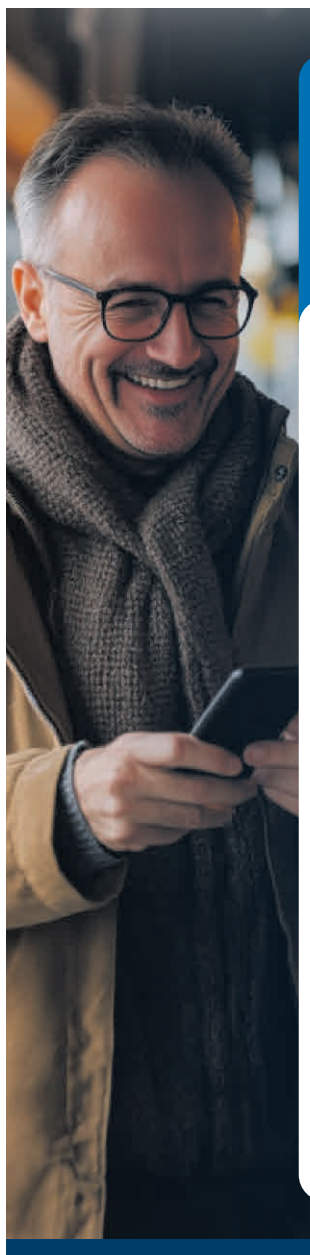
Nach etwa einem Jahr normalisiert sich dieser Zustand jedoch in der Regel wieder. In der Zwischenzeit ist es wichtig, dass frischgebackene Mamas sich selbst gezielt unterstützen. Wie eine Meta-Analyse mit über 46.000 Teilnehmern zeigt, kann eine gute Versorgung mit B-Vitaminen, insbesondere Folsäure, zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit beitragen. Ein Nahrungsergänzungsmittel wie der Vitamin B-Komplex Pflüger Pur kann daher in Phasen erhöhten Bedarfs – etwa während Schwangerschaft und Stillzeit – eine sinnvolle Ergänzung sein. Es liefert Folsäure und sieben weitere essenzielle B-Vitamine, ergänzt durch Cholin und Inositol.

Tipps für den Alltag

- Notieren statt merken: Post-its und ein gut gepflegter Kalender helfen, den Überblick zu behalten.
- Feste Ablagen schaffen: Schlüssel, Geldbeutel und Co. sollten immer am gleichen Ort liegen.
- Ausgewogen essen: Viel frisches Gemüse, Obst, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse und mageres Fleisch liefern Körper und Köpfchen wichtige Nährstoffe. Ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel kann den erhöhten Bedarf in dieser Phase gezielt decken. Auf Anbieterseiten wie www.pflueger.de gibt es mehr Informationen dazu.
- Entlastung einplanen: Schlafen, wenn das Baby schläft und Hilfe annehmen, ohne schlechtes Gewissen zu haben.

Nordwest TREUEWELT

Profitieren Sie als Abonnent*in von vielen Vorteilen durch Ihre AboCard
Mehr Infos: NWZonline.de/treuewelt



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

Ihre AboCard der Nordwest Treuewelt finden Sie daher digital auf Ihrem Smartphone. Ihre alte Abo-Karte (NWZ-Card, Mehrwert-Card, WZ-Card oder EZ-Card) ist nicht mehr gültig.

So erhalten Sie Zugriff auf Ihre digitale AboCard:

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

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

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

Nutzen Sie schon Ihre AboCard auf dem Handy?



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

Jeversches Wochenblatt · Wilhelmshavener Zeitung · Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung

LAUFEN

IN 6 – 9 WOCHEN VON DER COUCH ZU 5 KILOMETER
VIELE INFOS, TIPPS, REZEPTE & 2 TRAININGSPLÄNE



JETZT KOSTENLOS DOWNLOADEN!

NWZ Online

Spielberg enthüllt die Angst vor der Alien-Wahrheit

KINO „Disclosure Day“ als ein fesselndes Sci-Fi-Erlebnis, das die Grenzen unserer Vorstellungskraft sprengt

IM NORDWESTEN/ZA – Elche und possierliche Nager als Wesen vom anderen Stern? Was, wenn die Wahrheit über außerirdisches Leben tatsächlich ans Licht kommt? In seinem neuen Sci-Fi-Blockbuster „Disclosure Day – Der Tag der Wahrheit“ entfesselt Steven Spielberg, mit Emily Blunt in der Hauptrolle, spannende Theorien über eine verborgene Alien-Präsenz und erzählt die Geschichte einer weltbewegenden Enthüllung. Der deutschlandweite Kinostart ist am 10. Juni.



Großes Lob für Emily Blunt in Spielbergs neuem Sci-Fi-Hit „Disclosure Day“: Als Wettermoderatorin Margaret Fairchild wird sie während einer Live-Sendung plötzlich von einem unerklärlichen Phänomen überrascht . BILD: NIKO TAVERNISE/UNIVERSAL PICTURES

Geheime Organisation hortet Wissen

Worum geht es? Margaret Fairchild (Emily Blunt) arbeite als Wettermoderatorin bei einem Fernsehsender in Kansas City, sie sehnt sich jedoch nach anspruchsvolleren Aufgaben als Journalistin. Dieser Wunsch geht auf unerwartete Weise in Erfüllung, als sie live während eines TV-Auftritts plötzlich von einem unerklärlichen Phänomen heimgesucht wird. Während die Behörden zu vertuschen versuchen, dass Außerirdische dahinter stecken könnten, will der Aktivist Dr. Daniel Kellner (Josh O’Connor) die Weltöffentlichkeit über die Wahrheit informieren. Der Cybersicherheitsexperte saß früher bereits wegen eines Hackerangriffs im Gefängnis, nun arbeitet er für die Geheimorganisation WARDEX, die sämtliche Information über UFOs und außerirdisches Leben archiviert. Noah Scanlon (Colin Firth), der Leiter der Organisation, möchte diese gesammelten Informationen aus politisch motivierten Gründen jedoch mit allen Mitteln vor der Öffentlichkeit verbergen.

Trailer verspricht Spannung und Rätsel

Die detaillierte Handlung bleibt weiterhin ein gut gehütetes Geheimnis von Universal Pictures. Doch die ersten Trailer liefern einen spannenden Vorgeschmack: Rasante Verfolgungsjagden, intensive Dialoge und zahlreiche mysteriöse Ereignisse sorgen für Nervenkitzel, ohne zu viel zu verraten. Drehbuch-Profi David Koepp („Krieg der Welten“) versteht es, mit geschickten Andeutungen gesellschaftliche Debatten subtil einzuflechten.

Spielberg kehrt zu den Sternen zurück

Steven Spielberg, bekannt dafür, Blockbuster-Kino mit tiefgründigen Themen zu verbinden, hatte schon immer ein Faible für das Außerirdische. Bereits 1977 prägte er mit „Unheimliche Begegnung der dritten Art“ das Sci-Fi-Genre. Jetzt, mit „Disclosure Day – Der Tag der Wahrheit“, wirkt der 79-jährige Regisseur moderner und nachdenklicher denn je. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie reagiert eine Gesellschaft, wenn plötzlich feststeht, dass wir nicht allein im Universum sind? Die internationale und vielfältige Besetzung – Emily Blunt, Josh O’Connor und Colin Firth – sorgt dabei für frischen Wind im Ensemble.

Fans feiern Trailer als „Achterbahnritt“

„Wenn der Tag der Wahrheit tatsächlich gekommen ist, werden wir akzeptieren müssen, dass wir seit Anbeginn der Zeit nicht allein waren“, prognostiziert Steven Spielberg. Der Trailer verdeutlicht: Der Regisseur legt in „Disclosure Day“ besonderen Wert darauf, die Reaktionen aus verschiedenen gesellschaftlichen Blickwinkeln zu zeigen und die Figuren vielschichtig zu zeichnen. Anstelle von Action dominiert die menschliche Dimension: Angst, Skepsis, Hoffnung werden durch Verfolgungsjagden und Evakuierungsmaßnahmen deutlich, neue Ideale authentisch eingefangen.

Euphorie schon vor Kinostart

Bereits vor Kinostart sorgt dieser neue Sci-Fi-Film in den sozialen Netzwerken für reichlich Gesprächsstoff. Die Stimmung unter den Fans ist überwiegend euphorisch: Viele feiern die geheimnisvolle Atmosphäre und das große Kino-Gefühl, das Spielberg verspricht. Social-Media-Kommentare sprechen von einem „rasanten Achterbahnritt“ und loben die gelungene Mischung aus Spannung, Mystery und Drama.

Geheimhaltung schürt die Spannung

Vereinzelt äußern Fans zwar auch Skepsis, etwa wegen der strikten Geheimhaltung der Handlung, doch für die meisten erhöht das Rätselraten die Vorfreude. Genau diese Ungewissheit macht die Neugier und die Erwartungen auf den Kinostart, etwa im UCI Kino Wilhelmshaven oder im Kino Aurich, besonders groß. Freigegeben ist der Film laut Studio ab 12 Jahren.

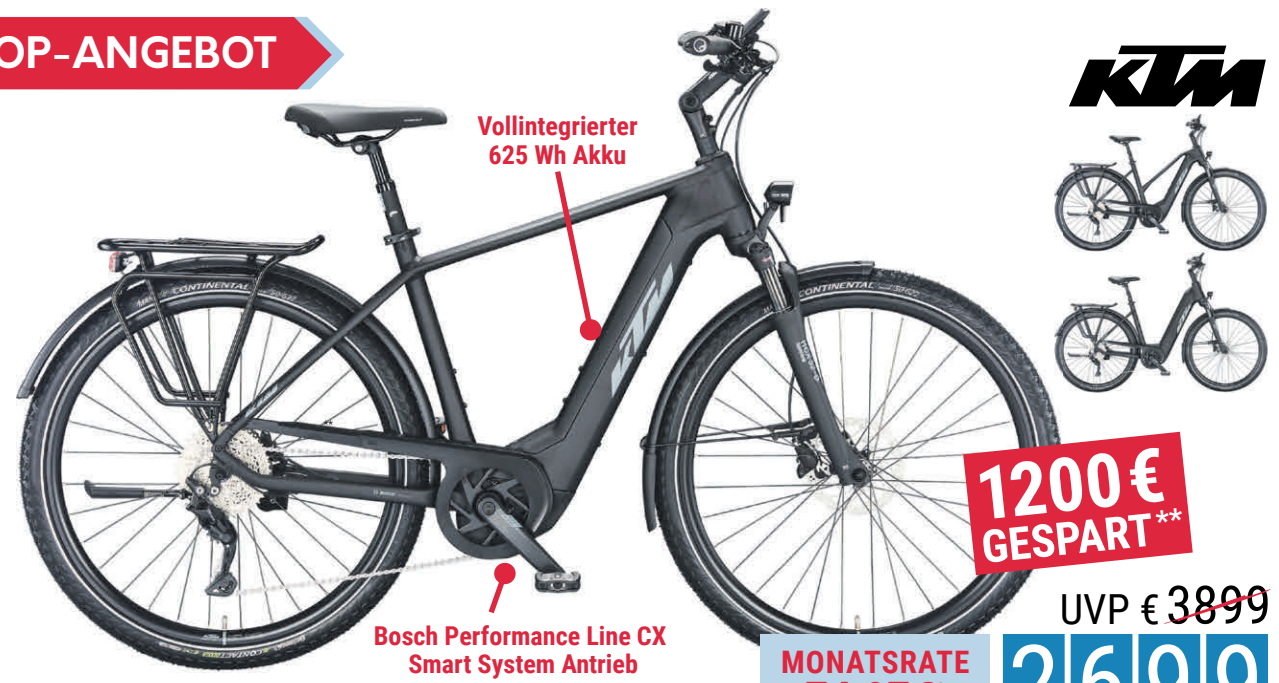




SOFORT FAHREN SPÄTER ZAHLEN

Mit 0% Finanzierung zum Traumbike

TOP-ANGEBOT



KTM

1200 € GESPART**

UVP € ~~3899~~

MONATSRATE 74,97€*

2699

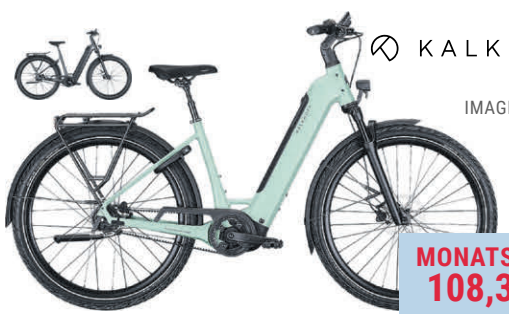
E-TREKKING-BIKE 28" MACINA TOUR CX 610

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- Bosch 625 Wh Akku
- Shimano Deore 10-Gang Schaltung
- Suntour Federgabel mit Lockout
- Shimano hydraulische Scheibenbremsen

0%

Hol dir dein Wunschbike direkt - und zahle in bequemen Monatsraten!

- Wähle eine Laufzeit von 6, 12, 24 oder sogar 36 Monaten
- Optional mit Rundum-Schutz



KALKHOFF

E-SUV 29"
IMAGE 3 EXCITE

MONATSRATE 108,31€*

- Bosch Performance Line Smart System Antrieb mit 75 Nm
- Bosch 600 Wh Akku
- Shimano 5-Gang Nabenschaltung
- Wartungsarmer Riemenantrieb

€ 3899



KTM

E-TREKKING-BIKE 29"
CENTO 10 PLUS

MONATSRATE 111,08€*

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit bis zu 100 Nm
- Bosch 800 Wh Akku
- Shimano Cues 10-Gang Schaltung
- Suntour Luftfedergabel

€ 3999



FOCUS

1200 € GESPART**

GRAVEL-BIKE 28"
ATLAS 6.8

MONATSRATE 49,97€*

- Carbon-Gabel
- Leichter und robuster Alu-Rahmen
- Shimano 22-Gang Schaltung
- Shimano hydraulische Scheibenbremsen

UVP € ~~2499~~

1799



KTM

E-CITY/TOUREN-BIKE 28"
MACINA CITY 810 BELT

MONATSRATE 155,53€*

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- Bosch 800 Wh Akku
- Enviolo stufenlose Nabenschaltung
- Wartungsarmer Riemenantrieb

€ 5599



300 € GESPART**

KTM

E-TREKKING-BIKE 28"
MACINA GRAN 800 LTD

MONATSRATE 122,19€*

- Bosch Performance Line CX GEN5 Smart System Antrieb mit 85 Nm
- Bosch 800 Wh Akku
- Shimano Deore XT 11-Gang Schaltung
- Suntour Luftfedergabel

UVP € ~~4699~~

4399



350 € GESPART**

KTM

GRAVEL-BIKE 28"
X-STRADA LFC

MONATSRATE 54,14€*

- Carbon-Gabel
- Leichter und robuster Alu-Rahmen
- Shimano GRX 20-Gang Schaltung
- Shimano hydraulische Scheibenbremsen

UVP € ~~2299~~

1949



900 € GESPART**

PEGASUS

E-CITY-BIKE 28"
STRONG EVO 5R

MONATSRATE 97,19€*

- Bosch Performance Line Smart System Antrieb mit 75 Nm und Bosch 750 Wh Akku
- Shimano 5-Gang Nabenschaltung mit Rücktritt
- Suntour Luftfedergabel
- 180 kg zulässiges Gesamtgewicht

UVP € ~~4399~~

3499



1400 € GESPART**

BULLS

E-SUV 27,5"
ICONIC EVO 3

MONATSRATE 83,31€*

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- Bosch 625 Wh Akku
- Shimano Deore XT 11-Gang Schaltung
- Suntour hydraulische Scheibenbremsen

UVP € ~~4399~~

2999

BIKE ARENA OLTMANNS

www.bikearena-oltmanns.de

MONTAG RUHETAG

***Barzahlungspreis entspricht dem Darlehensbetrag. Effektiver Jahreszins 0,0 %, Rechnungsbeispiele bei einer Laufzeit von 36 Monaten, 0,0 % Bearbeitungsgebühr, 0 € Anzahlung, Bonität vorausgesetzt. Ab 199 € Kaufpreis.**Gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers. Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.**

BIKE ARENA OLTMANNS GmbH | **Am Nüttermoorer Sieltief 7 | 26789 Leer | Öffnungszeiten: Montag Ruhetag, Di – Fr 9.30 – 18.30 Uhr, Sa 9.30 – 16.00 Uhr | verkauf@bikearena-oltmanns.de**

Überlastete Steckdosenleisten als Gefahrenpunkt

VERBRAUCHERTIPP Billigware vermeiden – worauf Nutzer beim Kauf und Betrieb achten sollten

IM NORDWESTEN/CMF – Mehrfachsteckdosen sind in nahezu jedem Haushalt zu finden und werden regelmäßig genutzt. Sie bieten eine praktische Lösung, wenn Steckdosen knapp oder nicht am gewünschten Ort vorhanden sind. Mit Hilfe einer Steckerleiste lassen sich mehrere Geräte gleichzeitig mit Strom versorgen oder es kann eine kleine Verlängerung geschaffen werden. Doch trotz ihrer Vorteile können Mehrfachsteckdosen unter bestimmten Umständen zur Gefahr für Leib und Leben werden.



Trotz ihrer Vorteile können Mehrfachsteckdosen unter bestimmten Umständen zur Gefahr werden. BILD: SWEN PFÖRTNER

Auf GS-Zeichen achten

Die größte Gefahrenquelle sind laut Dr. Susanne Woelk von der Aktion „Das sichere Haus“ häufig die Produkte selbst. Gerade Billigware weist oft Schwachstellen wie brüchige oder zu dünne Kabel, eine minderwertige Verarbeitung und schwergängige Kontakte auf. Die Stiftung Warentest hat in einem Test festgestellt, dass von 19 geprüften Steckdosenleisten elf Produkte in der elektrischen Sicherheit mangelhaft waren und bei hohem Stromfluss eine starke Erhitzung drohte.

Um sichere Steckerleisten zu erkennen, sollten Verbraucher auf das GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit achten. Auch die Angabe der Adresse des Herstellers oder Importeurs, ein robustes Gehäuse und eine dicke Anschlussleitung gelten als Merkmale für vertrauenswürdige Produkte. Neben mangelhaften Produkten stellt auch die falsche Nutzung eine Gefahr dar. Häufig werden mehrere Steckerleisten miteinander verbunden oder viele leistungsstarke Geräte gleichzeitig angeschlossen.

Werden mehrere Geräte an eine Steckdosenleiste angeschlossen, summiert sich der Strom und fließt schließlich durch die erste Leiste, die in die Wandsteckdose eingesteckt ist. Dort besteht ein erhöhtes Risiko für eine Überlastung. Besonders in der Küche, wo häufig Wasserkocher, Toaster, Kaffeemaschine und Heißluftfritteuse gleichzeitig betrieben werden, kann die Belastungsgrenze der Steckdosenleiste schnell überschritten werden. Meist liegt diese bei 3600 Watt und ist auf der Leiste abgedruckt.

Billigware meiden

Bestimmte Geräte wie Heizlüfter, Wärmestrahler oder große Haushaltsgeräte – beispielsweise Kühlschränke – sollten grundsätzlich nicht über eine Steckerleiste betrieben werden. Steckerleisten sind nicht für die Dauerbelastung dieser Geräte ausgelegt, was insbesondere bei verdeckten Steckdosenleisten ein erhöhtes Brandrisiko bedeutet, da die Wärme nicht richtig abgeführt werden kann. Darüber hinaus ist bei der Verwendung in feuchten Bereichen wie dem Badezimmer oder Garten unbedingt auf die IP-Schutzklasse zu achten. Nur Modelle mit mindestens IP44 bieten ausreichenden Schutz vor Feuchtigkeit und verringern das Risiko eines Stromschlags.

Die wichtigsten Empfehlungen lauten daher: Mehrfachsteckdosen sollten nicht hintereinander geschaltet werden, große Haushaltsgeräte gehören direkt in die Wandsteckdose, Billigware sollte gemieden werden und beim Kauf ist auf GS- und CE-Zeichen zu achten. Weiterführende Informationen zum Thema Sicherheit in Heim und Freizeit bietet die Website

➛ @ **www.das-sichere-haus.de**



Auch wenn eine Panne unangenehm ist: Mit dem richtigen Verhalten lassen sich gefährliche Situationen vermeiden. Wichtig sind vor allem Ruhe, Sichtbarkeit und ausreichender Abstand zum Verkehr. BILD: PEXELS.COM/AK-O

Panne auf der Autobahn

MOBILITÄT So verhalten sich Autofahrer richtig

IM NORDWESTEN/AK-O – Eine Panne auf der Autobahn ist für viele Autofahrer eine Stresssituation. Umso wichtiger ist es, ruhig zu bleiben und die richtigen Schritte einzuleiten. Denn auf stark befahrenen Straßen steht Sicherheit immer an erster Stelle.

■ **Fahrzeug möglichst sicher abstellen**

Sobald sich eine Panne ankündigt, sollte das Auto möglichst weit rechts auf dem Seitenstreifen abgestellt werden. Warnblinkanlage einschalten und – wenn möglich – langsam ausrollen lassen. Anschließend sollten alle Insassen das Fahrzeug auf der Beifahrerseite verlassen.

■ **Warnweste tragen und Abstand halten**

Bevor das Auto verlassen wird, muss die Warnweste angezogen werden. Danach sollten sich alle Personen hinter die Leitplanke begeben und ausreichend Abstand zur Fahrbahn halten. Gerade auf Autobahnen besteht durch vorbeifahrende Fahrzeuge große Gefahr.

■ **Warndreieck richtig platzieren**

Das Warndreieck sollte in ausreichender Entfernung aufgestellt werden – auf Autobahnen etwa 150 bis 200 Meter hinter dem Fahrzeug. So werden andere Verkehrsteilnehmer frühzeitig gewarnt.

■ **Hilfe rufen**

Anschließend kann der Pannendienst oder Notruf kontaktiert werden. Wichtig sind genaue Angaben zum Standort, etwa über Kilometerangaben oder nahegelegene Ausfahrten. Wer ein Smartphone nutzt, sollte möglichst hinter der Leitplanke telefonieren.



REISELAND
URLAUB IST UNSERE LEIDENSCHAFT.
PROFIL REISEN

25 JAHRE IN EMDEN

FEIERN SIE MIT!
SAMSTAG BIS SAMSTAG IN ALLEN 3 BÜROS
• GEWINNSPIEL MIT TOLLEN PREISEN
• 25% RABATT AUF ALLE REISEVERSICHERUNGEN
• DOPPELTE TREUEPUNKTE FÜR ALLE IN DER JUBILÄUMSWOCHE GEBUCHTEN REISEN

„Urlaub ist unsere Leidenschaft!“

JUBILÄUM Das Reiseland-Reisebüro „Profil Reisen“ in Emden feiert 25-jähriges Bestehen mit besonderen Angeboten



Freuen sich das Jubiläum mit den Kunden zu feiern: Andrea Niemann-Glup, Nicole Baasen (Reisebüro-Leitung), Regina Welters und Hartwig Aden (Inhaber). BILD: HEIKE GOYERT

EMDEN/GOY – Das „Reiseland Profil Reisen“-Reisebüro im Emder Dollart Center besteht in diesem Monat seit 25 Jahren und dieses Jubiläum wird nicht nur in Emden, sondern auch an den anderen Standorten in Aurich und Norden mit einem Gewinnspiel gefeiert. Neben Reisen, Reisegutscheinen und Sachpreisen gibt es als Hauptgewinn einen Reisegutschein über 500 Euro zu gewinnen. Die Gewinnspielkarten können vom 6. bis 13. Juni in den Reisebüros abgeholt oder auch über emden@reisen-profil.de per E-Mail angefordert werden. Einsendeschluss/Eingang ist der 20. Juni 2026.

Gestartet war die „Profil Reisen“-Erfolgsgeschichte bereits Ende der 90er Jahre. Am Anfang standen die Leserreisen in der Zeitung „Profil“. Ein Angebot, das sich einer stetig steigenden Nachfrage erfreute – und das dann im Jahr 2000 in die Gründung des ersten stationären „Reiseland Profil Reisen“-Reisebüros in Aurich mündete. Dieses begeisterte vom Start weg die Kunden mit Kompetenz, erstklassigem Service und attraktiven Angeboten. Heute ist das Reisebüro in der Burgstraße 7 ebenso wie das Büro im Emder Einkaufszentrum sowie in Norden im Norder Tor eine etablierte Adresse für alle, die sich ihre großen und kleinen Urlaubsträume erfüllen und eine schöne Zeit verbringen wollen.

Inhaber Hartwig Aden und Reisebüroleiterin Nicole Baasen freuen sich über das große Vertrauen, das den Reise-Experten entgegengebracht wird. „Mehr als 25 Jahre Traumreisen, Erholungsfahrten, Abenteuer-Expeditionen und unvergessliche Touren auf der ganzen Welt – wir sind stolz, dieses besondere Jubiläum zu feiern! Und dass wir dies können, verdanken wir den Kunden, Mitarbeitern, Geschäftspartnern und nicht zuletzt der starken Zusammenarbeit mit Reiseland, einer der größten unabhängigen Reisebüroketten Deutschlands: Ein großes Dankeschön an alle – und insbesondere an unsere treuen Stammkunden, dass Sie Teil unserer Reise waren und weiterhin sind!“

Beliebte Gruppenreisen

„Wir haben viele Stammkunden, darunter auch sehr viele ältere und alleinstehende Menschen, die lieber in Gruppen reisen. Wir übernehmen die Planung, sodass sich um nichts gekümmert werden muss, um zum Reiseziel zu gelangen. Bei uns beginnt der Urlaub nämlich bereits an der Haustür, denn das i-Tüpfelchen gerade bei den Gruppenreisen ist, dass wir die Reisenden direkt von ihrem Zuhause abholen“, sagt Reisebüroleiterin Nicole Baasen.

Um die Kunden regelmäßig zu informieren, gibt es neben einem wöchentlichen Newsletter zu dem man sich unter aurich@reisen-profil.de anmelden kann, auch einen WhatsApp-Kanal. Einfach anmelden unter 01523 73 63 308 und immer bestens informiert sein. „Über diese Nummer kann man auch Reiseanfragen senden“, sagt Baasen.



Die drei Fahrzeuge von „skybus“ bieten jeweils Platz für bis zu acht Gäste und haben eine Einzelsitzbestuhlung. BILD: PRIVAT

Bequemer Transport per „skybus“

Nahezu alle Gruppenreisen mit Transfer ab/bis Haustür der drei Reiseland-Büros „Profil Reisen“ in Aurich und Emden sowie „Nico Reisen“ in Norden werden seit dem vergangenen Jahr mit „skybus“ durchgeführt. Die drei Fahrzeuge bieten jeweils Platz für bis zu acht Gäste und auch große Koffer können problemlos untergebracht werden. Abgeholt werden die Gäste quasi aus ganz Ostfriesland und darüber hinaus.

Mittlerweile gehören zudem nicht nur Flughafen- und Hafentransfers zum „skybus“-Portfolio, sondern auch Partytouren, wie Junggesellenabschiede oder Diskothekenfahrten, Vereinsfahrten oder Schulausflüge, Betriebsfeiern und Kurierfahrten. Buchbar sind diese Fahrten in den drei Reisebüros, telefonisch 04943 - 33 93 oder per Mail unter info@skybus-ostfriesland.de

Busreisen werden mit Driever Reisen und Harms Reisen durchgeführt.

Extra-Aktionstage in Emden

Der Jubiläumsstandort im Emder DOC präsentiert sich zudem von Donnerstag bis Samstag, 11. bis 13. Juni, mit Sektausschank und speziellen Vor-Ort-Aktionen in Feierlaune. Neben Popcorn und Sektempfang gibt es beim Glücksrad viele Giveaways zu gewinnen. In der Zeit vom 6. bis 13. Juni erhalten die Kunden in allen drei Reisebüros einen Rabatt von 25 Prozent auf alle Reiseversicherungen. „Alle in der Jubiläumswoche gebuchten Reisen erhalten doppelte Treuepunkte auf die Kundenkarte, das lohnt sich“, sagt Hartwig Aden.

Wir gratulieren recht herzlich zum 25-jährigen Jubiläum und wünschen weiterhin viel Erfolg!
· Reiseverkehr
· Charterverkehr · Therapiefahrten · Kurierdienst
· Taxidienst · Behindertentransport · Funkmietwagen
Edo DRIEVER Tel. (04931) 6666

Herzlichen Glückwunsch zum 25.!
DOC
DollartCenter
www.doc-emden.de

Wir gratulieren zum Jubiläum und wünschen weiterhin viel Erfolg !
HARMS Reisen
Urlaubsreisen, Kurztrips und Tagesfahrten mit modernen Reisebussen
Harms Reisen · Forlitzer Straße 229a · 26624 Südbrookmerland
Tel. 04942 1563 · E-Mail: info@harmsreisen.de · www.harmsreisen.de

Wir gratulieren zum 25-jährigen Jubiläum und wünschen weiterhin gute Fahrt!
Wir sind mit unserem 24/7-Service rund um die Uhr für Sie da!
BRUNO BRUNS GmbH
Württemberger Str. 2 • 26723 Emden • Tel. 0 49 21 / 9 32 40
service@man-emden.de • www.man-emden.de

TRANSFER AB/BIS HAUSTÜR
Wir holen Sie mit hochwertigen Fahrzeugen von zu Hause ab und bringen Sie zum Flughafen. Und nach dem Urlaub wieder zurück.
Bei Gruppenreisen **mit Transfer ab/bis Haustür** ist das Hotel zum tagesaktuellen Preis frei wählbar.
skybus

Frisches Popcorn · Sektempfang · Glücksrad · Gewinnspiel · Rabatte

Flugreisen
Ägypten Hurghada inkl. Transfer ab/bis Haustür
*****Steigenberger Aqua Magic
07.01. - 29.01.2027 3 Wo. + 1 Tag
Flug ab/bis Hannover
AI im DZ Standard p. P. 1469.-
DZ Superior +50.- · DZ Deluxe +210.-

Ägypten Hurghada inkl. Transfer ab/bis Haustür
****The Grand Resort 04.01. - 25.01.2027
Flug ab/bis Hannover 3 Wo.
AI im DZ Straßenblick p. P. 1259.-
DZ Deluxe +70.- · EZ Deluxe +430.-

Türkei Colakli inkl. Transfer ab/bis Haustür
*****allsun Numa Club Side
29.10. - 19.11.2026 3 Wochen
Flug ab/bis Hamburg
AI plus im DZ p. P. 1479.-

Teneriffa Costa Adeje inkl. Transfer ab/bis Haustür
****allsun Los Hibiscos 26.10. - 04.11.2026
Flug ab/bis Hannover
All inkl. im DZ p. P. 1479.-

Mallorca El Arenal inkl. Transfer ab/bis Haustür
****Hotel Timor 05.10. - 12.10.2026
Flug ab/bis Hamburg
HP im DZ p. P. 829.-

Türkei Evrenseki inkl. Transfer ab/bis Haustür
*****Side Crown Palace 27.08. - 06.09.2026
Flug ab/bis Bremen
AI im DZ p. P. 1159.-
EZ Pool +440.- · EZ Jacuzzi +640.-

Türkei Konakli inkl. Transfer ab/bis Haustür
****Club Dizalya 29.09. - 08.10.2026
Flug ab/bis Düsseldorf
AI im DZ. p. P. 1129.-
EZ +420.- Nur 55 km bis zum Flughafen!

Mini-Kreuzfahrt 2026
Kiel - Oslo - Kiel
mit der Color Fantasy oder Color Magic
inkl. 2x Frühstücksbuffet (Wert 35.-)
inkl. 2x Schlemmerbuffet (Wert 75.-)
inkl. Busfahrt nach Kiel (Wert 100.-)
03. - 05.07.2026** (Fr.-So.)
23. - 25.08.2026
11. - 13.10.2026
22. - 24.11.2026***
in der Innenkabine
p. P. 359.- *inkl. Busfahrt
Kind 4 bis 15 J. 180.-
Außenkabine p. P. +85.-
Einzelkabine p. P. +90.-
Stadtrundfahrt p. P. 50.-
Stadtrundfahrt Kind 25.-
**Ferienzuschlag 70.-
***Adventstermin: 2x skandinavisches Weihnachtsbuffet (Julebord) statt Schlemmerbuffet
ColorLine

Busreisen
Rhein in Flammen *inkl. Busfahrt
The Niu Mood – Mainz
11.09. - 13.09.2026
inkl. Programm
FR EZ +75.- im DZ p. P. 499.-

Auf zum Schlagermove 2026 in Hamburg *inkl. Busfahrt
Panorama Inn & Boardinghouse
03.07. - 05.07.2026
FR EZ +105.- im DZ p. P. 259.-

Fehmarn Weihnachtsmärkte Lübeck & Hamburg *inkl. Busfahrt
IFA Fehmarn
29.11. - 01.12.2026
HP EZ +49.- im DZ p. P. 259.-
wie zuvor jedoch mit Kopenhagen
06.12. - 09.12.2026
HP EZ +69.- im DZ p. P. 399.-

Shoppingtour nach Holland *inkl. Busfahrt
03.10.2026
Feiertag in DEU, verkaufsoffen in NL
Groningen p. P. 35.-
Amsterdam p. P. 49.-

Cavalluna *inkl. Busfahrt
27.12.2026
Bremen ÖVB Arena
PK III p. P. 89.-
PK I p. P. 109.-
Kind 5-12 J. PK I 99.- • PK III 79.

REISELAND
URLAUB IST UNSERE LEIDENSCHAFT.
PROFIL REISEN
Emden · im Dollart Center · Tel. 04921 58960
Aurich · Burgstraße 7 · Tel. 04941 97430
Norden · im Norder Tor · Tel. 04931 9754330
Tagesaktuelle Preise. Preisänderungen der Veranstalter und Irrtümer vorbehalten.

HanseMerkur
Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum!
Gemeinsam sorgen wir für Sicherheit von Anfang an.

So reisen Hunde stressfrei mit in den Urlaub

REISEN Gut vorbereitet in den Urlaub mit Vierbeiner – Tipps für sichere Touren mit Hund

IM NORDWESTEN/CMF – Für viele Tierhalter ist der Hund ein fester Bestandteil der Familie – und damit auch ein treuer Begleiter im Urlaub. Ob innerhalb Deutschlands oder auf Reisen ins Ausland: Die gemeinsame Reise will gut vorbereitet sein. Mit der richtigen Planung lässt sich jedoch dafür sorgen, dass Mensch und Tier die Urlaubszeit entspannt und sicher genießen können.



Mit guter Planung kann auch der Hund die Reise unbeschwert genießen.

BILD: ANDREA KLOSTERMANN / BFT

Reisedokumente und Kennzeichnung

Für Reisen innerhalb der EU ist ein gültiger EU-Heimtierausweis Pflicht. Dieser dokumentiert unter anderem den aktuellen Impfstatus. Ebenso vorgeschrieben ist die eindeutige Kennzeichnung des Hundes mittels Mikrochips. Ohne diese Voraussetzungen kann es bei Grenzübertritten zu Problemen kommen. Nicht verpflichtend vorgeschrieben, aber unbedingt zu empfehlen ist der Eintrag von Chip- und Halterdaten in den einschlägigen Tierregistern.

Impfschutz rechtzeitig prüfen

Ein vollständiger Impfschutz gegen Tollwut ist Voraussetzung für die Einreise in viele Länder. Die vorgegebenen zeitlichen Fristen sind unbedingt zu beachten, für einige Länder muss der Tollwutimpfschutz auch serologisch nachgewiesen werden. Ein guter Impfschutz gegen die wichtigsten auch hier bedeutenden Krankheiten ist unbedingt empfehlenswert. Gegebenenfalls empfiehlt sich bei Reisen in südliche Länder auch die Impfung gegen die Leishmaniose. Da es einige Zeit dauert, bis nach einer Impfung der vollständige Impfschutz ausgebildet ist, sollte der Impfstatus frühzeitig durch die Tierärztin oder den Tierarzt überprüft werden. Für einige Länder wie UK, Irland, Malta, Finnland oder Norwegen ist auch eine vom Tierarzt dokumentierte Behandlung gegen den Fuchsbandwurm Vorschrift.

Parasitenprophylaxe nicht vergessen

Je nach Reiseziel besteht ein erhöhtes Risiko für Ektoparasiten wie Zecken, Flöhe oder durch Mücken. Diese können verschiedene Krankheitserreger übertragen, darunter beispielsweise Leishmanien oder Babesien. Auch Endoparasiten wie Würmer – einschließlich Herzwürmer – sind insbesondere in südlichen Regionen von Bedeutung. Um den Hund bestmöglich zu schützen, sollte eine geeignete Parasitenprophylaxe vor der Reise gemeinsam mit dem Tierarzt abgestimmt werden.

Transport und Versorgung unterwegs

Während der Reise muss der Hund sicher untergebracht sein, beispielsweise in einer Transportbox oder durch andere geeignete Sicherungssysteme im Fahrzeug. Regelmäßige Pausen, ausreichend Wasser und Schutz vor Hitze sind essenziell. Besonders im Sommer kann es schnell zu lebensbedrohlicher Überhitzung kommen. Daher darf der Hund auch bei kurzen Pausen niemals im Auto zurückgelassen werden.

Gut informiert ins Reiseland

Einige Länder haben spezifische Einreisebestimmungen für bestimmte Hunderassen. Auch regionale Gesundheitsrisiken und tierärztliche Versorgungsmöglichkeiten vor Ort sollten vorab recherchiert werden. Es empfiehlt sich, bereits vor der Abreise eine Tierarztpraxis am Urlaubsort zu identifizieren. Zudem sollten auch die Rückreisebestimmungen aus Drittländern beachtet werden, um Probleme bei der Wiedereinreise zu vermeiden.

Reiseapotheke für den Hund

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke kann im Notfall hilfreich sein. Dazu gehören zum Beispiel Mittel gegen Übelkeit und Durchfall, Verbandsmaterial für kleinere Verletzungen sowie Augenpflegeprodukte, beispielsweise bei Reizungen durch Sand oder Staub. Bei bekannten Allergien und chronischen Erkrankungen sollten entsprechende Medikamente ebenfalls mitgeführt werden.

Mit Belohnung und Plan gegen die Aufschieberitis

ALLTAG Den inneren Schweinehund überwinden

IM NORDWESTEN/CMF – Es gibt Aufgaben, die mit bemerkenswerter Zuverlässigkeit nach hinten geschoben werden: Steuerkram, Frühsport oder unangenehme Telefonate. Die Folge: wachsende To-do-Listen, die tagelang im Kopf herumschwirren und Energie fressen. Damit ist niemand allein. „Jeder Mensch hat Bereiche und Tätigkeiten, die er ungern macht“, sagt Mentalcoach Michael von Kunhardt. „Der innere Schweinehund gehört gewissermaßen zur Grundausstattung.“ Als Coach und ehemaliger Profisportler kennt er Strategien, um den unliebsamen Begleiter zu zähmen.



Lieber aus dem Fenster gucken, als mit der Arbeit anzufangen: Prokrastination kann zu einem echten Problem werden.

BILD: FRANZISKA GABBERT

Lieber locker starten

Ein häufiger Motivationskiller ist ein zu großer Einstieg – wer direkt den Marathon anpeilt, scheitert meist schon an den Laufschuhen. Deshalb wirkt ein niedrigschwelliger Anfang oft Wunder: fünf Minuten, ein erster Handgriff, ein kleiner Schritt. Erst einmal in Bewegung kommen, dann entsteht Rhythmus und der Druck sinkt.

Offene Tabs im Kopf

Unerledigte Dinge verhalten sich wie offene Browser-Tabs im Gehirn und binden mentale Kapazitäten, was zu Stress führt. Der Zeigarnik-Effekt sorgt dafür, dass offene Aufgaben präsenter bleiben als erledigte. Deshalb entlastet es, Dinge abzuschließen oder zumindest gut zu strukturieren. Umgekehrt kann dieses psychologische Phänomen auch als Antrieb genutzt werden, um Projekte schneller zu beenden.

Leckerlis als Verstärker

Nicht alles muss über reine Disziplin laufen. Der Belohnungsmechanismus hilft, unangenehme Aufgaben leichter zu machen – etwa mit einem guten Kaffee danach, einer Lieblingsplaylist oder einer neuen Ausrüstung. Wenn ungeliebte Aufgaben mit etwas Angenehmem gekoppelt werden, verlieren sie oft einen Teil ihres Schreckens.

Buddy schlägt Bummelmodus

Verbindlichkeit wächst, wenn andere mit dabei sind. Im Alltag macht ein Verbündeter vieles leichter. Jemand, der mitzieht oder einfach mitmacht, verwandelt lästige Pflichten in eine gemeinsame Mission und nimmt dem inneren Verhandler die Ausreden.

Was einen Termin hat, wird real

Solange eine Aufgabe nur lose im Kopf herumschwebt, bleibt sie verhandelbar. Ein fester Termin macht daraus eine konkrete Verabredung – das gilt auch fürs Training. Sobald eine Einheit eingeplant ist, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass sie still und heimlich ausfällt.

Primetime statt Pflichtprogramm

Nicht jede Aufgabe passt in jedes Zeitfenster. Wer die eigenen zeitlichen Präferenzen kennt, arbeitet mit dem inneren Takt. Gerade ungeliebte Dinge sollte man nicht in Momente legen, in denen Energie und Fokus bereits erschöpft sind. Wer seine Primetime nutzt, braucht meist weniger Willenskraft und weniger innere Diskussion.

Nicht verliebt, aber erledigt

Manche Aufgaben bleiben unattraktiv – auch mit Kalender, Belohnung und Buddy-System. Entscheidend ist, trotzdem zu handeln. Im Sport wie im Alltag ist die erste Bewegung meist die schwerste, dann wird aus Widerstand oft überraschend schnell Routine.



55 JAHRE SEIT 1971



Feiern Sie mit uns ...
... mit vielen Jubiläumsangeboten!
Technik für Haus & Garten
DAHLMANN
Schrahörnstraße 22
26629 Großefehn
Tel. 0 49 43 - 91 09 0
www.dahlmann-home.de



Wir gratulieren
Fa. Dahlmann zum
55-jährigen Bestehen und
wünschen weiterhin viel Erfolg!
Meinen KFZ
Schmiedestr. 4 · Großefehn
☎ 0 49 43 / 44 46
www.autohaus-meinen.de

Wir gratulieren & wünschen weiterhin viel Erfolg und bedanken uns für die langjährige gute Zusammenarbeit!
Kfz- und Reifencenter
Timker GmbH
Kfz-Meisterbetrieb -
PKW & LKW Reparaturen,
Autozubehör
LACK-CENTER
TRUCK SERVICE
Großefehn | Schmiedestr. 17
Tel. 0 49 43 99 0515 | www.timker.de

Herzlichen Glückwunsch!
MA Bauelemente
• Zimmertüren
• Treppen
• Garagentore
• Fenster
• Bodenbeläge
• Haustüren • Naturstein • Fliesen
• Terrassendächer • Markisen
• Blockhäuser • Zäune
Lanzstraße 6 • 26629 Großefehn
Gewerbegebiet Ulbargen
Tel.: 0 49 43 - 40 58 76 1
www.ma-bauelemente.de

Sendemer
Immobilien + Bauplanung
Ihre Immobilienmakler für Ostfriesland
seit 1994
Wir gratulieren zum Jubiläum!
04943 2727
sendemer-immobilien.de



Das Dahlmann-Führungstrio: Mike Dahlmann (von links), Seniorchef Johann Dahlmann und Jörg Dahlmann.

BILD: ARCHIV SONNTAGSBLATT

Wir wünschen weiterhin viel Erfolg!
Battermann
Mit uns bleiben Sie mobil!
Gerdes Kfz-Meister
Auricher Landstr. 26
26629 Großefehn
Tel. 0 49 43 / 12 03
Fax 0 49 43 / 29 93
info@auto-battermann.de
• Hauptuntersuchung
• Abgasuntersuchungen
• Fahrtenschreiberprüfung §57b
• Reparatur aller Fabrikate

Wir gratulieren Fa. Dahlmann zum 55-jährigen Bestehen und wünschen weiterhin viel Erfolg!
FREIZEITMARKT
Renken & Escher
So finden Sie uns:
Leer/Hesel
B 72
Ostgroßefehn
Timmel
Aurich
FREIZEIT-MARKT
Schrahörnstraße 22 c · Mittegroßefehn
Tel. 0 49 43 / 92 47 58 · Fax 92 47 59
Angelgeräte · Angelköder · Luftgewehre · Gas-/Signalwaffen · Zooartikel
Aquaristik · Teichfische und Zubehör · Pflanzenschutzmittel · Dartzubehör · Messer

Auch wir gratulieren zum Jubiläum und wünschen weiterhin viel Erfolg!
KRÜGER
ELEKTROTECHNIK
Auricher Landstraße 21 · 26629 Großefehn
Tel.: 04943/9101-0 · info@ketg.de · www.ketg.de

Fehntjer Fachkompetenz

JUBILÄUM Qualität, kompetente Beratung und engagierter Service – dafür steht das Fachgeschäft Dahlmann seit nunmehr 55 Jahren

VON HEIKE ARENDS



Der Firmenstandort befindet sich in Mittegroßefehn an der Schrahörnstraße 22. Vor Ort gibt es auch eine Werkstatt und ein eigenes Lager. Über einen Online-Shop werden auch Kunden in ganz Deutschland sowie dem Ausland beliefert.

BILD: HEIKE ARENDS

GROßEFEHN – Als Johann Dahlmann 1971 in Mittegroßefehn im Alter von 21 Jahren den Mut hatte, sein eigenes kleines Landgeschäft zu eröffnen, ahnte er nicht, dass aus dem Eisen- und Haushaltswarengeschäft einmal ein Unternehmen werden würde, das weit über die Region hinaus bekannt ist. Mit viel Herzblut, Engagement, Weitblick und Fachkompetenz hat sich das Familienunternehmen zu einem Spezialisten für Gartentechnik entwickelt: mit Fachgeschäft, Werkstatt, Installationsservice für Mähroboter und Online-Shop – und einem umfassenden Sortiment mit rund 50.000 Artikeln, das von der kleinen Schraube bis zu innovativen Mährobotern in allen Größenordnungen reicht.

Seit 2009 stehen dem Firmengründer seine Söhne Mike und Jörg in der Unternehmensführung zur Seite. Mit der Umfirmierung zur GmbH wurden auch die Aufgabenbereiche neu strukturiert. Johann Dahlmann ist für den Ladenverkauf zuständig. Jörg Dahlmann betreut federführend den Internetvertrieb mit dem großen Online-Shop und Mike Dahlmann kümmert sich um den Werkstattbereich. Inklusive der drei „Chefs“ sind nun rund 20 Personen aktiv, die sich um die Belange der Kunden und die reibungslosen betrieblichen Abläufe kümmern.

Gefeiert wird das 55-jährige Bestehen mit attraktiven Jubiläumsangeboten, die ab Montag, 8. Juni, an den Start gehen. „Anlässlich dieses besonderen ‚Geburtstags‘ möchten wir uns für das Vertrauen unserer Kunden und die erfolgreiche, zuverlässige Zusammenarbeit mit unseren Geschäftspartnern bedanken, sowie bei allen, die uns in den vergangenen Jahrzehnten unterstützt haben. Und nicht zuletzt gilt ein ganz großer Dank unseren engagierten Mitarbeitern, die maßgeblich zum Erfolg des Unternehmens beigetragen haben“, betont das Führungstrio, das stolz auf eine erfolgreiche Unternehmensgeschichte zurück- und voller Zuversicht in die Zukunft blickt.

Markenartikel und umfassende Beratung

Der Name Dahlmann steht – nicht nur in Ostfriesland, sondern bundesweit – für Qualität und Service. Kompetente Beratung, beste Markenqualität und Kundennähe sind die Erfolgsfaktoren, auf die das

Fortsetzung nächste Seite



Thomas Klaaßen
Versicherungskaufmann
Kanalstraße Nord 79
26629 Großefehn
Telefon: 04943 924838
DIE OSTFRIESISCHE
LANDSCHAFTLICHE BRANDKASSE
Die Versicherung der Ostfriesen

Wir gratulieren!
Ottersberg
WERBUNG & DRUCK
▪ Satz & Layout
▪ Folien & Aufkleber
▪ Fahrzeugbeschriftungen
▪ Außenwerbeanlagen
▪ LFP Digitaldruck
▪ CNC & Lasertechnik
▪ Schilder & Banner
▪ Textilveredelung
▪ Werbeartikel
Korbweidenstr. 15 · 04941 2940
26605 Aurich · 0171 33 51 957
www.werbung-druck-aurich.de

Wir gratulieren herzlichst!
DIE HOSENECKE
—WIESMOOR—
SEIT 1976
Der Jeans-Spezialist
Hauptstraße 220 | 26639 Wiesmoor
www.hosenecke-wiesmoor.de
Öffnungszeiten: Mo. – Fr: 9 – 18 und Sa. 9 – 14 Uhr
CASAMODA | PIONEER | PADDOCK'S | MUSTANG
Project Indigo · Tom Tailor · Navigazione



Gardinen Jungjohann
Mittegroßefehn
Schrahörnstr. 9
Tel. (04943) 1705

Auch wir wünschen
für die Zukunft
weiterhin viel Erfolg!
Nordwest SONNTAGSBLATT
Tel. Emden: 0 49 21 - 89 00-203
E-Mail Emden: ez-anzeigen@nwzmedien.de

55 JAHRE SEIT 1971



Feiern Sie mit uns ...
... mit vielen Jubiläumsangeboten!
Technik für Haus & Garten
DAHLMANN
Schrahörnstraße 22
26629 Großefehn
Tel. 0 49 43 - 91 09 0
www.dahlmann-home.de



Fortsetzung vorherige Seite

Familienunternehmen seit der Gründung konsequent setzt. „Es ist unser Ziel, den Kunden das jeweils am besten passende, qualitativ hochwertige Produkt für seine Ansprüche anzubieten. Wir führen Markengeräte – und informieren uns in allen Bereichen ständig über die Qualität der Produkte beziehungsweise überzeugen uns von eben dieser und überprüfen auch die Anwendung“, sagt der Seniorchef.

Er weiß, dass sich viele Kunden durchaus vorher im Internet informieren „und dann kommen sie zu uns nach Großefehn, weil sie wissen, dass es die Produkte hier vor Ort gibt – detaillierte Fachberatung und umfassender Service inklusive.“ Auch wenn es um Ersatzteile geht, ist der Zuspruch groß und die Expertise der Fehntjer gefragt, so Seniorchef Johann Dahlmann. Und da das Unternehmen über ein großes Lager verfügt, kann vieles gleich direkt mitgenommen werden.

„Wir erleben immer wieder auch, dass Kunden im Internet ein Gerät oder eben Ersatzteile gekauft haben, die aber dann in der Praxis nicht das gehalten haben, was man sich bezüglich Leistung oder Qualität davon versprochen hat.“ Vor Ort kann dann genau analysiert werden, wofür das Gerät wirklich benötigt wird und was es dafür konkret leisten können muss. Dabei ist die Qualität ein essenzieller Faktor, die sich auch in der Handhabung und der Lebensdauer widerspiegelt. „Wer billig kauft, muss oft noch ein zweites Mal ins Portemonnaie greifen: Besser einmal qualitativ gut kaufen“, sagt der Seniorchef. „Das ist im Prinzip wie mit einem Küchenmesser“, erklärt er augenzwinkernd. „Wer entsprechend investiert, merkt sofort, wie leicht einem die Arbeit von der Hand geht. Man hat entsprechend lange seine Freude daran und vor allem Spaß am Kochen, während man sich bei Billigprodukten oft schnell ärgert.“



Gefragt ist die Expertise der Fehntjer unter anderem im Bereich der Rasenmäher-Technik.

BILD: HEIKE ARENDS



Alles für den Heimwerker: Ob Schraube, Klebeband oder Wasserwaage und vieles andere mehr – Dahlmann hat’s.

BILD: HEIKE ARENDS

Von der Schraube bis zum Akku-Aufsitzmäher

Kunden finden bei Dahlmann alles an Werkzeugen und Maschinen, die für die Pflege des heimischen Gartens nötig sind. Übersichtlich präsentiert wird dies alles an der Schrahörnstraße 22 auf einer Ladenfläche von 500 Quadratmetern in einer Art Shop-in-Shop-System. Von der Kettensäge über Rasenmäher in allen Variationen bis hin zum Holzspalter oder Hochdruckreiniger reicht die Auswahl, die kaum Wünsche offen lassen dürfte. Auch Bohr- oder Schleifmaschinen, Schraubendreher und Sägen gehören unter anderem zum Sortiment. Ebenso Spaten und Besen, Farben und Sicherheitstechnik für Schlösser, Eisenwaren wie Schrauben und Schraubenschlüssel – und vieles andere mehr.

An dem Unternehmenserfolg hat nicht zuletzt auch der 2005 gestartete Online-Shop einen großen Anteil. Bundesweit – und darüber hinaus – tätigen Kunden hier tagtäglich ihre Bestellungen. Rund 1.000 Pakete werden in der Woche verschickt, bilanziert der Seniorchef. Gefragt sind die Spezialisten aus Ostfriesland hier beispielsweise ganz besonders, wenn es um Ersatzsägeketten geht. Diese werden nicht nur in Deutschland, sondern auch aus dem Ausland von Kunden nachgefragt. Bei den Ersatzketten handelt es sich übrigens um „Dahlmann-Tools“, eine Eigenmarke, die neben Markenprodukten renommierter Herstellerfirmen Teil des Sortiments ist.

Im Online-Shop können übrigens nicht nur Gartengeräte, Forsttechnik, Sägeketten und Führungsschienen, Rasenmäher oder Werkzeuge und Ersatzteile geordert werden, sondern auch Haushaltswaren wie Glas und Porzellan. Also Artikel, die ursprünglich zum Warensortiment vor Ort gehörten. Doch die Abteilung hatte der Firmengründer schweren Herzens aufgelöst: „Die Nachfrage war über die Jahre immer mehr gesunken“, erklärt Johann Dahlmann den Schritt. „Zudem wollten wir den Bereich der Gartentechnik ausbauen und uns im Bereich ‚Motoristik‘ weiter spezialisieren.“

Bestens aufgestellt sind die Fehntjer dabei unter anderem auch im Bereich der Rasenmäher-Technik. Top-Marken wie Honda, Husqvarna, Stihl oder Stiga sind vertreten. Vom klassischen Rasenmäher bis zum Mähroboter lässt die Dahlmann‘sche Rasenmäher-Flotte keine Wünsche offen. Komplettiert wird die Auswahl an kabellosen, elektrischen Modellen durch Akku-Rasentraktoren und -Aufsitzmäher. Und so gibt es hier Mähroboter für jede Größenordnung und Anspruch: vom kleinen Vorgarten über die Parkanlage bis hin zur Sportanlage.

1971 55 JAHRE Jubiläumsangebote TOP QUALITÄT – TOP PREISE! 2026

HIGHLIGHT

DAHLMANN TCS 102
16 PS RASENTRAKTOR
2 Zylinder
KAWASAKI Motor
102 cm
~~4999,-€~~
3999,-€ 20% sparen

DAHLMANN TCA 98
13 PS RASENTRAKTOR
STIGA Motor
98 cm
~~3999,-€~~
2999,-€ 25% sparen

GARTENLAND GLP 46
HONDA MOTOR
46 cm - Mit Antrieb
kartonverpackt
~~549,-€~~
399,-€ 27% sparen

RASENTRIMMER
WOLF GARTEN
LYCOS E/500 T
500 Watt
TOP Angebot
~~59,99€~~
29,99€ 50% sparen

HOCHDRUCKREINIGER
HP 351
120 bar
1,8 kW
DOLMAR
TOP Angebot
~~199,-€~~
99,99€ 50% sparen

HONDA MIIMO LIVE
Mähroboter
Mit APP Steuerung
HONDA
Ohne Aufbau
~~999,-€~~
499,-€ 50% sparen

GARDENA Drucksprüher
5 Liter
GARDENA
~~34,99€~~
19,99€ 43% sparen

EFCO BENZIN Motorsense
DSH 4000 T
2,0 PS
Inkl. Messer
~~419,-€~~
299,-€ 28% sparen

CRAMER AKKU Motorsense
48 Volt
Inklusive Akku, Ladegerät und Messer
~~249,-€~~
199,-€ 20% sparen

Unkrautbürste 20 cm
Für alle gängigen Motorsensen ab 1,5 PS
~~29,99€~~
19,99€ 33% sparen

AKKU Grasschere 2in1
Mit Akku und Ladegerät
DOLMAR
TOP Angebot
~~199,-€~~
99,99€ 50% sparen

Standgrill "Family"
Edelstahl
Große Grillfläche
53 x 34 cm
~~59,99€~~
39,99€ 33% sparen



GÜDE Handerdbohrer
Länge 104 cm
Ø15 cm
~~39,99€~~
29,99€ 25% sparen

ROCKTRAIL Kühlbox
25 Liter
Mit Tragegriff
TOP Angebot
~~39,99€~~
14,99€ 62% sparen



+++ENDSPURT+++ENDSPURT+++ENDSPURT+++

SALE · SALE · SALE · SALE · SALE · SALE · SALE



NUR NOCH

6

TAGE

BIS ZU

60%

AUF AUSSTELLUNGS-STÜCKE

+

ZUSÄTZLICH

20%

ENDSPURT-RABATT

AUF ALLE BEREITS REDUZIERTEN SALE-ARTIKEL

+++ENDSPURT+++ENDSPURT+++ENDSPURT+++

ZUHAUSE NEU ERLEBEN

EINRICHTUNGSZENTRUM

KONKEN

www.konken.info

Solange Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten. Gültig bis 13.06.26

Logabirumer Str. 80 · 26789 Leer · Mo. bis Fr. 9.30 - 18.00 Uhr, Sa. 9.00 - 16.00 Uhr

NEWSLETTER

NWZ Online

Newstied

OSTFRIESLAND



Jetzt kostenlos anmelden!

NEWSLETTER

NWZ Online Newstied

OSTFRIESLAND

Hier gibt es alle wichtigen Ereignisse und lokale Entwicklungen vor dem Deich aus erster Hand.



Jetzt kostenlos anmelden:

NWZonline.de/newstied-nl

Kurz raus, eintauchen: Mikroabenteuer in Estland

REISE Intensive Naturerlebnisse zwischen Mooren, Ostsee und Wäldern

FRANKFURT/TALLINN/PR – Freitagmittag noch am Schreibtisch, am nächsten Morgen schon im Nebel am Ufer eines Hochmoors, das Wasser still, nur das leise Schmatzen der Moorböden unter den Füßen. Estland macht es möglich, geografisch wie zeitlich. Das kleine nordische Land ist wie gemacht für Mikroabenteuer und Alltagsfluchten: kurze Wege, unberührte Natur und zahllose Erlebnisse, die sich mühelos in ein Wochenende packen lassen.

Wer das Wochenende der Natur widmen möchte, findet in Estland vielfältige Möglichkeiten zur Tierbeobachtung. Im Westen, im Matsalu Nationalpark, sammeln sich im Frühjahr Tausende Zugvögel. Ein Schauspiel, das sich am besten in den frühen Morgenstunden erleben lässt. Auf der Ostsee geht es per Boot hinaus zu den Robbenkolonien rund um die Malusi-Inseln oder vor Hiiumaa. Heute stehen die Malusi-Inseln unter strengem Naturschutz. Ein Besuch ist daher ein echtes Privileg und erfordert einen besonders verantwortungsvollen und respektvollen Umgang mit der Natur. Und mit etwas Geduld zeigt sich im Nordosten sogar einer der scheuesten Bewohner Europas: In den Wäldern von Alutaguse lassen sich Braunbären aus versteckten Beobachtungshütten heraus beobachten.



Mit speziellen Schuhen kann man in Estland eine Moorschuhwanderung machen, vorbei an kleinen Wasseraugen und Kieferninseln. BILD: VISIT ESTONIA

Im gefluteten Steinbruch von Rummu paddeln Besucher über glasklares, türkisfarbenes Wasser, unter ihnen die Ruinen ehemaliger Gebäude. Es wirkt fast surreal und ist doch nur eine Stunde von Tallinn entfernt. Ganz anders, aber ebenso eindrucksvoll zeigt sich der Süden des Landes, wo sich der Fluss Ahja durch Sandsteinfelsen und dichte Wälder schlängelt.

Wer es schneller mag, tauscht die Paddel gegen PS. Im Laitse RallyPark geht es um Geschwindigkeit. Noch rauer wird es bei Offroad-Touren durch ehemalige Industriegebiete wie Aidu, wo sich eine fast unwirkliche Landschaft aus Sand, Wasser und steilen Kanten erstreckt. Auf der Insel Naissaar verbindet eine Truck-Safari Abenteuer mit Geschichte, zwischen alten Militäranlagen und stiller Natur. Dank zahlreicher Fährverbindungen ist diese nahe Tallinn gelegene Insel gut zu erreichen.

Etwas gemächlicher, aber nicht minder eindrucksvoll ist eine Moorschuhwanderung. Mit speziellen Schuhen geht es über federnde Moorflächen, vorbei an kleinen Wasseraugen und Kieferninseln. Spätestens hier stellt sich ein Gefühl von Weite und Entschleunigung ein. Für vollendete Entspannung sorgt die estnische Saunakultur, die weit über klassische Wellness hinausgeht.



Mal etwas Neues wagen: eine geführte Paddeltour in der Dämmerung auf einem der vielen Seen in Estland. BILD: VISIT ESTONIA

In traditionellen Rauchsaunen, etwa in Võrumaa, wird der Saunagang zum Ritual und eröffnet Einblicke in alte nordische Traditionen.

Auch kulinarisch lässt sich ein Wochenende überraschend intensiv gestalten. In kleinen Manufakturen und auf Höfen entdecken Besucher regionale Spezialitäten wie frisch geräucherten Fisch, Wildkräuter oder Produkte rund um Beeren und Pilze. Besonders authentisch wird es bei Kochkursen oder Verkostungen, bei denen traditionelle Rezepte neu interpretiert werden und Einblicke in die nordische Esskultur geben.

Estland zeigt, dass es nicht viel Zeit braucht, um weit weg zu sein. Die Kombination aus Natur, Aktivität und Ruhe macht das Land zu einem idealen Ziel für alle, die dem Alltag kurz entkommen wollen, ohne lange Anreise und ohne durchgetaktetes Programm. Manchmal reichen eben 48 Stunden, um das Gefühl zu haben, wirklich unterwegs gewesen zu sein.

Weitere Infos rund um Estland als Kulturreiseziel: https://visitestonia.com/de

Wer im Wald radelt, muss Regeln beachten

MOBILITÄT Radfahren im Wald ist nicht überall erlaubt

IM NORDWESTEN/PM – Ob auf dem Mountainbike, dem E-Bike oder dem Trekking-Rad: Viele Radfahrer sind im Wald unterwegs. Das ist grundsätzlich erlaubt – allerdings nicht immer und überall. Darauf macht das Infocenter der R+V Versicherung aufmerksam. Jeder darf einen Wald zur Erholung nutzen, auch auf dem Fahrrad oder Mountainbike. Allerdings gibt es hier Einschränkungen. Das Bundeswaldgesetz besagt ausdrücklich, dass Fahrräder im Wald nur auf Straßen und Wegen fahren dürfen. „Hinzu kommen oft weitere Besonderheit und Einschränkungen, die von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich sein können“, sagt Roland Richter, Verkehrsexperte bei der R+V Versicherung.



Jeder darf einen Wald zur Erholung nutzen, auch auf dem Rad – allerdings nicht immer und überall. BILD: R+V/ISTOCK

Örtliche Regelungen erfragen

Einige Bundesländer haben die bundesweite Regelung übernommen und erlauben das Radfahren im Wald nur auf festen Wegen. Andere schreiben vor, dass die Wege für Fahrräder mindestens zwei Meter breit sein müssen – und schließen Sport- und Lehrpfade aus. „Auf manchen Waldwegen untersagen Verbotsschilder die Durchfahrt. Das kann in allen Bundesländern vorkommen“, ergänzt R+V-Experte Richter. Meistens ist das der Fall, wenn andere Menschen dadurch stark gefährdet wären.

Der Experte rät deshalb, sich vor einer längeren Tour durch Waldgebiete nach den örtlichen Regelungen zu erkundigen, etwa bei der zuständigen Forstbehörde. Denn wer sich nicht an die Vorgaben hält, muss mit einem Bußgeld rechnen. Richter ergänzt: „Manchmal gibt es an bestimmten Stellen auch Ausnahmeregelungen für Radfahrende.“ Dazu gehören zum Beispiel extra für Mountainbiker angelegte Trails, die in der Regel durch Markierungen an Bäumen erkennbar sind.

Rücksicht nehmen

Treffen Wanderer und Biker aufeinander, ist gegenseitige Rücksichtnahme geboten. „Das heißt: Wer mit dem Rad unterwegs ist, sollte vorausschauend fahren, die Geschwindigkeit anpassen und sein Gefährt in jeder Situation unter Kontrolle haben“, sagt Richter. Ein angemessenes Verhalten ist zudem für den Schutz von Pflanzen und Tieren wichtig. Sie dürfen nicht gefährdet oder geschädigt werden. Für seine persönliche Sicherheit sind Radfahrende selbst verantwortlich, so das Bundeswaldgesetz: Sie benutzen den Wald auf eigene Gefahr. Das gilt insbesondere für typische Gefahren wie Bodenunebenheiten und herausragende Äste.

Weitere Tipps des R+V-Infocenters:

– Radfahrende sollten Land- und forstwirtschaftlichen Fahrzeugen Vorfahrt gewähren.

– Für E-Bikes gibt es, abhängig von der Motorstärke, mitunter weitere Einschränkungen. Auch hier geben die zuständigen Forstbehörden Auskunft.

– Was Biker in Grünanlagen beachten müssen, legt meist das Grünflächenamt der Städte fest. So ist das Radeln auf gekennzeichneten Wegen zugelassen.



Warum der Kinderwunsch mehr Planung braucht

GESELLSCHAFT Vor dem ersten Kind steht heutzutage oftmals die Karriere – Wissen über Fruchtbarkeit und Zyklus gefragt

IM NORDWESTEN/CMF – Die Familienplanung hat sich stark verändert: Während früher viele Frauen Anfang oder Mitte 20 ihr erstes Kind bekamen, verschiebt sich der Kinderwunsch heute oft ins höhere Alter. Ausbildung, Karriere, finanzielle Sicherheit und persönliche Entwicklung sorgen dafür, dass Paare meist später über eine Familiengründung nachdenken. Gleichzeitig wächst das Bedürfnis nach Wissen über Fruchtbarkeit, Zyklus und frühe Schwangerschaftsanzeichen. Begriffe wie Eisprungrechner, Einnistungsblutung oder Ramzi Methode sind heute sehr gefragt.



Je später der Kinderwunsch entsteht, desto größer wird das Bedürfnis nach Orientierung und Sicherheit. BILD: OPEN PR

Hoher Informationsbedarf

Aktuelle Statistiken zeigen, dass das Durchschnittsalter bei der Geburt des ersten Kindes in Deutschland inzwischen bei rund 30 Jahren liegt – mit steigender Tendenz. Frauen möchten häufig erst berufliche Ziele erreichen, reisen oder eine passende Lebenssituation abwarten. Mit dem Alter nimmt die natürliche Fruchtbarkeit ab, was oftmals erst Thema wird, wenn der Kinderwunsch konkret wird. Das Wissen über Zyklus und Ernährung ist gewachsen, aber der Informationsbedarf bleibt hoch.

Viele informieren sich heute bereits online, lange vor einem Arztbesuch. Digitale Hilfsmittel wie Eisprungrechner helfen, die fruchtbaren Tage einzugrenzen und den Zyklus besser zu verstehen. Begriffe wie Einnistungsblutung werden häufig gesucht, da frühe Hinweise auf eine mögliche Schwangerschaft besonders interessieren.

Gestiegenes Körperbewusstsein

Paare mit Kinderwunsch achten verstärkt auf erste Anzeichen einer Schwangerschaft und dokumentieren ihren Zyklus genau. Neben klassischen Symptomen sind leichte Schmierblutungen, Veränderungen der Basaltemperatur und hormonelle Signale wichtig. Das steigende Körperbewusstsein kann hilfreich sein, aber es ist auch wichtig, sich nicht zu sehr unter Druck zu setzen.

Neben wissenschaftlich fundierten Informationen verbreiten sich im Internet auch viele alternative oder umstrittene Methoden rund um Schwangerschaft und Geschlechtsbestimmung. Besonders bekannt ist die Ramzi Methode, mit deren Hilfe anhand früher Ultraschallbilder versucht wird, das Geschlecht des Babys schon früh vorherzusagen. Auch wenn diese Methode in Fachkreisen als umstritten gilt, sorgt sie online regelmäßig für große Aufmerksamkeit.

Individueller Verlauf

Das Bewusstsein für Ernährung und Mikronährstoffe nimmt in der Kinderwunschphase zu. Frauen achten gezielt auf Vitamine und Mineralstoffe, um ihren Körper optimal zu unterstützen. Angebote und Informationen für diese Lebensphase gewinnen an Bedeutung.

Der Kinderwunsch ist heute auch ein gesellschaftliches Thema. Veränderungen wirken sich direkt auf Familienplanung und Fruchtbarkeit aus. Je später der Kinderwunsch entsteht, desto größer wird das Bedürfnis nach Orientierung und Sicherheit – gleichzeitig sorgt die Informationsflut im Internet manchmal für Unsicherheiten. Seriöse Aufklärung und ein entspannter Umgang werden wichtiger, denn jede Schwangerschaft verläuft individuell und lässt sich nicht vollständig planen.

– ANZEIGE –
SONJA PETERMANN
Gewichts- und Gesundheitscoaching
Personal Training
Einladung zur Studioeröffnung
am 13. Juni 2026 von 11 – 16 Uhr
Ich freue mich auf Sie!
♡ Hauptstraße 39 in Hage ♡

Gemeinsam fit und stark im Alltag

NEUERÖFFNUNG Seit drei Jahren begleitet Personal Trainerin Sonja Petermann Menschen auf dem Weg zu einem leichteren Leben. Nun eröffnet sie ein eigenes Studio in Hage.

VON IMKE JANSSEN

HAGE – Wer weiß besser, wie sich der lange Weg zum Wohlfühlgewicht anfühlt, als jemand, der ihn selbst gegangen ist? Seit drei Jahren ist Sonja Petermann erfolgreich als Personal Trainerin und Gewichtscoach tätig. Die Wahlostfriesin lebt mit ihrem Mann, Facharzt für Innere Medizin sowie Ernährungs- und Präventionsmedizin, und ihrer gemeinsamen Tochter in der Samtgemeinde Hage. Dort eröffnet sie nun ihr erstes eigenes Studio.



Sonja Petermann ist Gewichtscoach und Personal Trainerin. BILD: IMKE JANSSEN

30 Kilo leichter

Im Jahr 2023 begann Sonja Petermann, Menschen dabei zu unterstützen, nachhaltige Veränderungen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden in ihren Alltag zu integrieren. Ihr eigenes Beispiel motiviert: Vor sieben Jahren hat sie selbst trotz Lip- und Lymphödem 30 Kilogramm abgenommen und ihr Wohlfühlgewicht durch gezielte Anpassungen ihres Lebensstils gehalten. „Wer zehn Kilo in zehn Wochen verlieren will, ist bei mir an der falschen Adresse“, macht sie deutlich. Ihre Programme zielen auf langfristige Veränderungen in kleinen Schritten ab. Besonders wichtig ist Sonja Petermann ein

Fortsetzung nächste Seite

Auch wir gratulieren
Hage FRISEURE
TEL. (0 49 31) 9 55 30 55
HAGE – HAUPTSTRASSE 20

Wir gratulieren!

Liebe Sonja, alles Gute zur Eröffnung deines Studios!
Alltagshilfe - Lebenslinie
Karin Meyer-Rocker
Tel. 0177 4049562
info@alltagshilfe-lebenslinie.de
www.alltagshilfe-lebenslinie.de

Wir gratulieren zur Studioeröffnung und wünschen viel Erfolg!
BÄREN APOTHEKE
Hauptstraße 64 • 26524 Hage
Telefon: 04931/7515
info@baeren-apotheke-hage.de
EDENHOF APOTHEKE
Am Edenhof 5 • 26524 Hage
Telefon: 04931/9307633
info@edenhof-apotheke.de

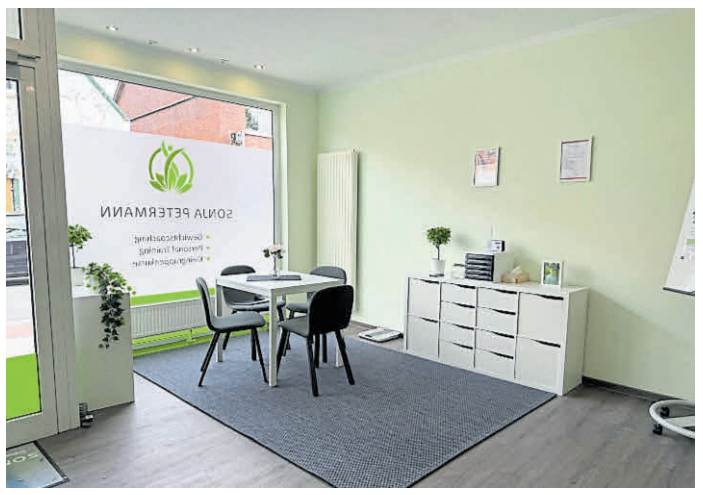
Alles Gute zur Eröffnung!
• Heizungsbau
• PV Anlagen
• Wärmepumpen
• Bad Erneuerungen
• Elektro-Installation
• Wartungs- und Reparaturarbeiten
Eberhard Kuhlmann GmbH
Immer gut beraten ...
Kundendienst
Westerender Str. 21
26532 Großheide
04936-533

Auch wir gratulieren und wünschen viel Erfolg!
Nordwest SONNTAGSBLATT
Tel. Emden:049 21 -8900-203
E-Mail Emden:ez-anzeigen@nwzmedien.de

– ANZEIGE –

SONJA PETERMANN
Gewichts- und Gesundheitscoaching
Personal Training

Einladung zur Studioeröffnung
am 13. Juni 2026 von 11 – 16 Uhr
Ich freue mich auf Sie!
♡ Hauptstraße 39 in Hage ♡



Das Gewichtscoaching vermittelt Theorie rund um Ernährung und Motivation. BILD: IMKE JANSSEN



Blick auf das neue Studio im Ortskern von Hage. BILD: PRIVAT

Fortsetzung vorherige Seite

ganzheitlicher Ansatz. Neben Bewegung und Training spielen auch Ernährung, Motivation, Stressmanagement und Regeneration eine wichtige Rolle. Dabei legt sie großen Wert auf alltagstaugliche Lösungen, die sich dauerhaft umsetzen lassen. Ziel ist es, gesunde Gewohnheiten langfristig in den Alltag zu integrieren und ihre Teilnehmer auch außerhalb des Trainings zu begleiten – beispielsweise durch individuelle Übungen für zu Hause und die Unterstützung über eine Coaching- und Trainings-App.

Fit bis ins Alter

Geprägt von ihrer eigenen Erfolgsgeschichte entschied sich die gelernte Erzieherin für eine Ausbildung zum staatlich geprüften Gewichtscoach. Es folgten weitere Qualifikationen als Fitnesstrainerin sowie im Bereich Functional- und Personaltraining. Derzeit bildet sich Sonja Petermann zur Präventionstrainerin weiter. Ab 2027 möchte sie auch zertifizierte Präventionskurse anbieten, die von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden.

Im neuen Studio wird es neben Gewichtscoachings sowohl Einzeltrainings als auch Kleingruppenkurse mit bis zu acht Personen geben. In Kooperation mit der Samtgemeinde Hage bietet Sonja Petermann in den Sommermonaten auch ein Fitnessangebot im Kurpark am See an. Ebenfalls beliebt ist der Nordic Walking Treff, bei dem Hansefit-Mitglieder sogar kostenfrei mitlaufen. Besonders am Herzen liegt Sonja Petermann ihr Senioren-Kurs „Gesund und stabil im Alter“. Hier wird gemeinsam an Beweglichkeit und Sturzprophylaxe gearbeitet. „Meine älteste Teilnehmerin ist 80 Jahre alt und alleinlebend. Im Winter stürzte sie auf der Terrasse, hat es durch unser regelmäßiges gemeinsames Training jedoch geschafft, sich allein wieder aufzurichten“, berichtet sie stolz.

Studio-Eröffnung in Hage

Am Samstag, 13. Juni, lädt Sonja Petermann alle Interessierten von 11 bis 16 Uhr zu einem persönlichen Kennenlernen in ihr neues Studio in der Hauptstraße 39 in Hage ein. Auch ein Gewinnspiel mit attraktiven Sofortgewinnen erwartet die Besucher. Weitere Informationen gibt es online auf der Website sonjapetermann-gewichtscoach.de sowie auf Instagram und Facebook.



Professionelles Equipment für individuelle Trainingseinheiten. BILD: IMKE JANSSEN

Herzlichen Glückwunsch und weiterhin viel Erfolg wünscht
Gembler ...dat löppt!
Schuhhaus + Orthopädieschuhtechnik
Esenser Str. 251 • 26607 Aurich

Liebe Sonja, ich wünsche Dir viel Erfolg !
KÜSTENKÄMPFER
Selbstverteidigungstraining für Kinder und Frauen
www.küstenkämpfer.de

Liebe Sonja, viel Erfolg für die Zukunft!
Malerbetrieb Meints Inh. Jens Barkhoff
Maler- und Lackiermeister
Rechtsupweg · Runjeweg
Tel.: (0 49 34) 91 48 89

Herzlichen Glückwunsch
Das Team von Zweirad Brust gratuliert herzlich zur Neueröffnung.
Liebe Sonja, hab einen tollen Start, viel Erfolg und immer ein volles Haus.
www.zweirad-brust.de
Hauptstraße 37 | 26524 Hage

Herzlichen Glückwunsch zur Studioeröffnung!
Karosseriebau WAS NUN heinz GmbH & Co.KG
Karosseriebau und Lackierung
Dorfstraße 95 • 26532 Großheide
Telefon: 0 49 36 / 91 40 91
Telefax: 0 49 36 / 91 40 93
E-Mail: info@karosseriebau-heinz.de
Internet: www. karosseriebau-heinz.de

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
Zur Eröffnung des neuen Studios
Wünscht das Team von Kreuzfahrten Sinning
Ihr Kreuzfahrt Reisebüro in Norden
Neuer Weg 33
Tel. 04931 9188300
KREUZFAHRTEN SINNING
Kurze Auszeit? Fitness, Wellness & Entspannung auf hoher See entdecken Sie auf unserer neuen Website kreuzfahrten-sinning.de

Finanzielle Gesundheitsvorsorge
Kluge Menschen trainieren zweimal: ihren Körper und ihre Absicherung
Du kümmerst dich um deinen Körper – sorgst du auch finanziell vor? Wer gesund denkt, denkt in beide Richtungen.
Viel Erfolg.
Bonnfinanz
Jetzt Termin vereinbaren!
Buchen Sie direkt hier:
Britta und Edeltraud Cassens
Finanzberaterinnen für Bonnfinanz
Eggerik-Beninga-Straße 2a
26529 Marienhafe
Telefon 04934 805181
Telefax 04934 805182
britta.cassens@bonnfinanz.de
edeltraud.cassens@bonnfinanz.de

Luftkurort Hage
ZEIT FÜR ERHOLUNG. ZEIT FÜR DICH
...staatlich annerkanter Luftkurort
Nähe zum Meer...
...gesundheitsförderndes Klima
Ruhe und Erholung...
KURZENTRUM HAGE
HALLENBAD
Im beheizten Hallenbad können Sie schwimmen oder an der Wassergymnastik teilnehmen.
ENTSPANNUNG
Die Sauna bietet optimale Regeneration der Muskeln und Entspannung. Sie können aber auch eine Massage bekommen.
Kurzentrum Hage
Badstraße 1
26524 Hage
Tel. (04936) 918440
Email: kurzentrum@sg-hage.de
Luftkurort Hage
Wald und Meer

Herzlichen Glückwunsch zur Studioeröffnung!
sport non stop .com
Tennis & mehr...
Inh. Friedhelm Christians
Koppelweg 15 · 26624 Victorbur
tennisnonstop@yahoo.com
Tel. 0177/2731403

Ulrike Kuhlmann Hausverwaltungen
Verwaltung • Vermietung • Vermittlung
Alle guten Wünsche zur Eröffnung!
Immobilienfachwirtin IHK
Am Markt 4-5
26506 Norden
Tel. 04931-9720181
www.verwaltung-kuhlmann.de

SONJA PETERMANN
Gewichts- & Gesundheitscoaching
Personal Training
Kleingruppenkurse
Seniorenfitness
Nordic Walking
In- und Outdoor
Auch Hansefit-Mitglieder profitieren!
Infos und Anmeldungen
0173 / 464 06 30
Hauptstraße 39 in 26524 Hage
sonja.petermann@gmx.de
www.sonjapetermann-gewichtscoach.de

Tierisch unterwegs im Schwarzwald

REISE Entdecken und nachforschen, was die heimische Fauna ausmacht - einige Beispiele aus dem umfangreichen Angebot

FREIBURG/PR – Wandern kann zu einer der spannendsten Aktivitäten im Familienurlaub werden – zumindest auf den Themenwanderwegen im Schwarzwald: Sie versprechen aktives Naturerleben auch für kleine Wanderer. Lehrreich sind die speziell angelegten Pfade auf den Spuren von Kuckuck, Fledermaus, Wildkatze und Co. Und bei geführten Wanderungen mit Eseln, Lamas, Alpakas, Ziegen oder Pferden lässt sich die abwechslungsreiche Natur des Schwarzwalds noch einmal ganz besonders erleben.

„Riesenregenwurmpfad" am Belchen wird am 12. Juli eröffnet

Der Badische Riesenregenwurm bringt es auf bis zu 60 Zentimeter Länge und kommt weltweit nur in der Region zwischen Feldberg, Belchen und Wiesental oberhalb von 1000 Metern Höhe vor. Ihm gewidmet ist der „Riesenregenwurmpfad" an der Hohtann, der am 12. Juli 2026 nach umfangreicher Neugestaltung eröffnet wird. Der 1,5 Kilometer lange Rundweg ist zwischen dem Wiedener Eck und dem Belchen gelegen – Familien begeben sich auf eine Heldengeschichte mit dem Riesenregenwurm „Rolf-Rosemarie" als liebenswertem Protagonisten, der die Kinder auf dem Weg begleitet und an sechs interaktiven Stationen in Aktion tritt. Durch die Storyline werden aktiv Verbindungen zur umgebenden Natur und dem Badischen Riesenregenwurm geschaffen. Ein zentrales Element entlang des Weges sind Kugelbahnen: Hier können die Kinder ihren Spieltrieb ausleben. Fantasie und Motorik fördernde Spielstationen ergänzen zudem das Erlebnisportfolio, unter anderem durch eine wegbegleitende Familienrallye sowie einen Pirschpfad, auf dem es verschiedene heimische Tierarten zu entdecken gilt. www.schwarzwaldregion-belchen.de



Alpakas haben mit Kindern etwas gemeinsam: Sie sind neugierig. Daher ist eine Alpaka-Wanderung mit der Familie, wie auf dem Haberjockelshof in Titisee-Neustadt, etwas ganz Besonderes. BILD: HOCHSCHWARZWALD TOURISMUS GMBH

Mit Wendelin Wiedehopf durch die Kaiserstühler Weinberge

Wendelin ist ein Wiedehopf und hat viel zu tun: Er lebt in den Weinbergen und nistet in Rebhäuschen, sucht mit seinem langen spitzen Schnabel Maulwurfsgrillen, verteidigt sich gegen einen Marder und erschreckt sich, als der Sperber aus dem Gebüsch des Hohlwegs herausfliegt und ihn fangen möchte. Nebenan nistet sein Freund, der Bienenfresser. Doch der muss seinen Jungen noch sagen, wohin die ganze Familie im September fliegen soll – Kinder und Erwachsene können ihm an den insgesamt sieben Stationen helfen, die Lösung zu finden! Kinder und Familien erwartet auf dem „Wendelin-Wiedehopf-Pfad" in Ihringen auf 3,4 Kilometern eine Schatzsuche zu den tiefsten Hohlwegen und Lößkellern in den Weinbergen auf den Spuren des gefiederten Gesellen Wiedehopf. Dabei gibt es spannende Rätsel zu lösen und einiges zu fühlen, zu hören und zu entdecken. Zurück geht's durch einen Dschungelpfad mit Kletterseil. www.naturgarten-kaiserstuhl.de

Ziegen und Zicklein im Murgtal

Berührungsintensiv ist der „Ziegenpfad" in Forbach-Bermersbach im romantischen Murgtal: Entlang eines kleinen Baches schlängelt sich der etwa fünf Kilometer lange Pfad zwischen romantischen alten Heuhütten direkt durch eine Ziegenweide. Die putzigen Vierbeiner hoppeln herbei, umringen die Wanderer, warten auf saftige Blätter und lassen sich gerne streicheln. Problem: Meist würden die Kleinen wahrscheinlich gerne eins der putzigen Zicklein mit nach Hause nehmen wollen...www.murgtal.org

Mit der Ziegen-Rasselbande durch die Natur

Sie wuseln um die Gäste herum, zupfen an Reißverschlüssen, knabbern an Taschen und haben offenbar keine Berührungsängste: Sie sind vorwitzige Tiere, voller Energie, Lebensfreude und Intelligenz – und lieben Abwechslung, Herausforderung und natürlich viel Bewegung. Um welches Tier es geht? Um die Ziege! Ihre eigenen Erfahrungen können Familien mit Kindern bei einer Ziegenwanderung machen. Mit Guide Monika Schmidlin und mehreren Ziegen geht es durch die Natur des Kaiserstuhls. Und neben Wissenswertem über die Ziege allgemein lässt sich dabei auch viel über die einzelnen Charaktere der Tiere lernen. www.monika-schmidlin.de

Wuschelige Charakterköpfe aus den Anden: Alpaka-Touren

Alpakas haben mit Kindern etwas gemeinsam: Sie sind neugierig. Wenn Gäste auf den Hof kommen, recken die wuscheligen Tiere interessiert ihre Köpfe. Nach diesem Auftakt dürfen Familien auf dem Haberjockelshof in Titisee-Neustadt zu einer Wanderung mit den Alpakas starten. Ursprünglich stammen die kleinen Kamele, die so aussehen, als würden sie lächeln, aus den Anden. Sie sind auch in aller Regel sanft und freundlich, können aber trotzdem ganz unterschiedliche Charakterzüge zeigen. Dies ist eine der Erkenntnisse, die Familien unterwegs gewinnen. Am Ende der zweieinhalb Kilometer langen Tour stellen die Urlaubsgäste außerdem fest, dass sie viel entspannter sind als vorher.



Auf dem „Wendelin-Wiedehopf-Pfad" in Ihringen gibt es eine Schatzsuche zu den tiefsten Hohlwegen und Lößkellern in den Weinbergen auf den Spuren des gefiederten Gesellen Wiedehopf. BILD: HANNES BONZHEIM_NATURGARTEN KAISERSTUHL



Berührungsintensiv ist der „Ziegenpfad" in Forbach-Bermersbach im romantischen Murgtal: Der etwa fünf Kilometer lange Pfad geht direkt durch eine Ziegenweide. BILD: JOACHIM GERSTNER-COMPUSIGN.DE

Familie Heizmann bietet die rund zweistündigen Alpaka-Touren auch für Personen an, die nicht auf ihrem Bioland-Bauernhof übernachten. Auch im „Dorf am Himmel", im noch weiter südlich gelegenen Höchenschwand, dürfen sich Tier-Fans auf Alpaka-Touren (und Lama-Touren) freuen. Dasselbe gilt für die Silbermättle-Alpakas im Kleinen Wiesental. https://haberjockelshof.de/aktivitaten/alpakawanderung/ und www.hoechenschwand-tourismus.de und www.silbermaettle-alpakas.de

Sanftmut und große Augen: Lama-Begegnung

Ihr sanftmütiger Charakter macht jede Begegnung mit ihnen zu einem eindrucksvollen Erlebnis: Mit ihren großen Augen erobern Lamas schnell die Herzen aller Beteiligten. Vom Ruhbauernhof in Kirchzarten starten Gruppen mit den flauschigen Vierbeinern zu einer Runde durch die Natur des Dreisamtals vor den Toren Freiburgs. Die Begegnungen zwischen Mensch und Tier stehen dabei im Vordergrund – so sind die etwa zweistündigen Touren „Wellness für die Seele". Einfach mal die Uhr zu Hause lassen und damit wertvolle Zeit für sich gewinnen. In Biederbach im „ZweiTälerLand" lädt auch Susanne Herold zu berührenden Lama-Begegnungen ein. www.ruhbauernhof.de und www.lamas-in-präsenz.de

Alle Tipps für spannenden Familienurlaub im Schwarzwald gibt es unter www.familie-schwarzwald.info.

Nordwest SHOP
Wertvolle Geschenke für Groß & Klein.


Goldbarren Sternzeichen Zwillinge (mit Zertifikat)
84,95 €
Datum: 21. Mai - 21. Juni
Metall: .9999 Gold
Maße: 8,6 x 15,2 mm
Gewicht: 1/200 Unze = 0,14 Gramm
Auflage: 10.000 Stück weltweit


Krebs
22.06. - 22.07.


Löwe
23.07. - 23.08.


Jungfrau
24.08 - 23.09.
Alle Sternzeichen auf einen Blick.
nordwest-shop.de oder telefonisch bestellen unter: 0441/9988-3310

Tag des Handwerks, des Handels und der Dienstleistungen

Gewerbeverein Großheide e.V.

Am 7. Juni 2026

mit Beratung und Verkauf von 13.00 bis 18.00 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag

Gewerbeverein lädt zum erlebnisreichen Sonntag ein

VERANSTALTUNG „Tag des Handwerks, des Handels und der Dienstleistungen“ am 7. Juni in Großheide – Verkaufsoffener Sonntag mit drei Aktions-Orten – Flohmarkt und Rabattaktionen

GROßHEIDE/FBL – An diesem Sonntag, 7. Juni, lädt der Gewerbeverein Großheide mit seinen 39 Mitgliedern erneut zum „Tag des Handwerks, des Handels und der Dienstleistungen“ ein – ein verkaufsoffener Sonntag, der weit mehr bietet als gewöhnliche Einkaufserlebnisse. Von 13 bis 18 Uhr verwandelt sich die ganze Gemeinde in eine lebendige Schau, die sowohl für Familien als auch für Entdecker und Genießer zahlreiche Highlights bereithält.

„Das Besondere ist: Die Veranstaltung wird auf drei Hotspots und das Campusgelände verteilt, sodass sich der Aktionstag ideal für Radtouren eignet – Besucher können von Station zu Station radeln, erleben und entdecken“, sagt Georg Blumenfeld vom Bekleidungshaus Blumenfeld. Wer lieber bequem unterwegs ist, nutzt den Shuttleservice: Ein Bus pendelt regelmäßig zwischen den Hotspots und erleichtert den Ortswechsel. Los geht’s ab der Friederikenschule zu jeder vollen Stunde – die letzte Fahrt startet um 17 Uhr.

Als besonderes Extra lockt am „Tag des Handwerks, des Handels und der Dienstleistungen“ das große Gewinnspiel: Wer sich an allen drei Hotspots – hier gibt es auch die Teilnahmekarten – einen Stempel abholt, hat die Möglichkeit, attraktive Einkaufsgutscheine gewinnen.



Stehend, v.l.: Benjamin Lannte (Vorsitzender Gewerbeverein Großheide), Daniel Buß (2. Vorsitzender), Georg Blumenfeld und Lars Brauer sowie (kniend, v.l.) Ingo de Jonge (Organisator Flohmarkt) und Michael Schoolmann laden zum „Tag des Handwerks, des Handels und der Dienstleistungen“ ein. BILD: FRANK BRÜLING

Flohmarkt für private Beschicker

Bereits ab 10 Uhr lockt das Campusgelände an der ehemaligen Schule (Schloßstraße/Thüner Weg) mit einem Großflohmarkt für private Verkäufer – ideal zum Stöbern und Trödeln. Wer als Verkäufer dabei sein möchte, kann sich noch spontan direkt über Facebook bei Organisator Ingo de Jonge melden.

Hotspot Blumenfeld und Schoolmann Gartengeräte

Das Bekleidungsgeschäft Blumenfeld und die Firma Gartengeräte Schoolmann (gegenüber) sind einer der zentralen Treffpunkte. Hier sorgt Musiker Oliver Jüchems für den passenden Sound. Der KBV „Nordstern” Ostermoordorf bietet Bewirtung mit Kaffee, Kuchen und Grill. Für die Kleinen gibt’s Hüpfburg, Kinderschminken und Löschspiele der Jugendfeuerwehr Arle, außerdem sind die „Treckerlüh“ vertreten. Im „Schnäppchenzelt” warten attraktive Aktionen, Berliner von Weber, Fischwagen, Weinstand von Meyer, die „Lieblingsscheune” aus Eversmeer, „Meine Haushelden”, MiMo Nähen und Plotten, Sonja Petermann (Gesundheits- und Gewichtscoaching) sowie die Firma Konken mit Hyla-Produkten. Blumenfeld lockt außerdem mit Sonderangeboten und Prozentaktionen auf nahezu das gesamte Sortiment; bei Schoolmann werden währenddessen Husqvarna-Gartengeräte wie Mähroboter, Trimmer, Kettensäge und Co. präsentiert. „Parkplätze sind übrigens in reichlicher Zahl auf der benachbarten Wiese ausgewiesen“, betont Georg Blumenfeld.

Hotspot Marktplatz

Auf dem Marktplatz ist Action garantiert: Die „Norder Piraten“ begeistern mit Showeinlagen und Glücksrad. Für den guten Zweck schneiden Bianca Meyer und ihr Team vom „Frisierstübchen am Markt“ Haare – „Der Erlös geht an das Tierheim Hage und die Feuerwehr Großheide“, kündigt Bianca Meyer an. Der SuS Berumerfehn sorgt mit Pommes und Bratwurst für das leibliche Wohl. Für Kinder gibt’s eine Hüpfburg, Tattoos und bunte Haarsträhnen, dazu Aktionen von Di Alto Eisdiele, Pizzeria Italia und der Änderungsschneiderei Sevgin.

Hotspot Autohaus AC Dehne

Beim Autohaus AC Dehne in Ostermoordorf präsentieren sich das Unternehmen selbst sowie das Autohaus Dieter Fischer, dazu ist das Kompagniehaus mit Getränken und Grill zu Gast, wie auch die Kröger GmbH mit Kinder-Spielen, die Berumerfehner Treckerfreunde mit Treckerfahrten und Infos zur Verlosung, die Jugendfeuerwehr Berumerfehn mit Wasserspielen, Tierphysiotherapeutin Manuela Hill und weitere interessante Angebote.

Eine bequeme Erkundung der Großheider Veranstaltung ist sowohl mit dem Shuttle-Bus als auch per Fahrrad oder Auto möglich. „Das Event auf mehreren Stationen bietet vielfältige Erlebnisse für Groß und Klein“, freut sich Benjamin Lannte, Vorsitzender des Gewerbevereins.

Der Großheider Gewerbeverein freut sich auf zahlreiche Gäste und bestes Wetter, sodass auch diese Auflage des verkaufsoffenen Sonntags als Erfolg verbucht werden kann.

Verkaufsoffener Sonntag
mit Beratung und Verkauf!
am 7. Juni 2026
von 13.00 bis 18.00 Uhr
UNSERE SONNTAGSANGEBOTE:
10% Rabatt auf das gesamte Warensortiment
(ausgen. Herren-Anzüge, Festkleider und Sonderpreise)
20% Rabatt auf Damen- & Herren-Sommerjacken
20% Rabatt auf die PME-Kollektion
Großes Schnäppchenzelt!
Aktivitäten im Außenbereich:
· Live-Musik: Oliver Jüchems
· Bewirtung KBV Nordstern (Kaffee, Kuchen, Getränke und Grillstand)
· Hüpfburg und Kinderschminken
· Webers Berliner
· Weinservice H. Meyer
· Lieblingsscheune Eversmeer
· Fischstand
· MiMo Nähen & Plotten
· verschiedene Infostände
· Trecker-Lüü Großheide
· Jugendfeuerwehr Arle
Alle Aktivitäten finden im und um das Textilhaus Blumenfeld statt. Ausreichend Parkpätze vorhanden, bitte Beschilderung beachten.
– Rabatt wird an der Kasse abgezogen –
Textil Blumenfeld GmbH
Großheide, Coldinner Straße, Tel. (0 49 36) 71 41

Wir öffnen auch gerne für Sie!
HUSQVARNA RASENMÄHER
HUSQVARNA MÄHROBOTER
HUSQVARNA KETTENSÄGE
HUSQVARNA AUFSITZMÄHER
GARTENGERÄTE SCHOOLMANN
COLDINNER STRASSE 37 || GROSSHEIDE || TEL. 0 49 36/ 9 16 97 96 o. 0178/ 5 19 00 63 || info@gartengeraete-schoolmann.de

Herzlich willkommen!

RAD- und BUSREISEN 2026
Jacobs Reisen
TAGESFAHRTEN 2026
Wir wünschen allen Besuchern viel Spaß!

Nortorf/Schleswig Holstein	5 Tage	19.08.-23.08.2026	Ü/HP 559,- €
Südliche Weinstraße/Pfalz	6 Tage	15.09.-20.09.2026	Ü/HP 720,- €
Isar-Radtour	8 Tage	27.06.-04.07.2026 (Sommerferien)	Ü/HP 1.269,- €
Tauern-Radtour	9 Tage	10.07.-18.07.2026 (Sommerferien)	Ü/HP 1.325,- €
Internationale Dollard Route		Sa. 04.07.2026 inkl. Programm	84,- €
Lunchfahrt Nord-Ostsee-Kanal		Sa. 08.08.2026 inkl. Programm	149,- €

Fordern Sie unseren Reisekatalog 2026 an!
Südarler Landstr. 22
26532 Großheide-Südarle
Info unter: 04936 / 917 889-0
www.jacobs-reisedienst.de

Ihr Partner für Sicherheit und Vorsorge
Bezirks-Generalvertretung
Herbert Brauer
Asternstr. 3 u. Am Markt 4
26532 Großheide
info.brauer@mecklenburgische.com
Wir wünschen allen Besuchern viel Spaß!
Mecklenburgische
VERSICHERUNGSGRUPPE

KRÖGER UNTERNEHMENSGRUPPE
Eine STARKE Gemeinschaft
kroeger-gruppe.de
GEROLD KRÖGER GMBH
EMDER ERD-&TIEFBAU GMBH
AM-RENTAL GMBH
VC FERTIGTEILE GMBH
EMS-LOGISTIC GMBH

AC DEHNE
AUTO & CARAVAN
Ihr Partner für Auto und Caravan
Auto Bild BESTE CARAVAN- UND REISEMOBILHÄNDLER 5
Verkaufsoffener Sonntag 7. Juni 10:00 – 17:00 Uhr
AC Dehne GmbH, Dorfstraße 86 Großheide/Ostermoordorf
Tel. 04936-7134 www.autohaus-dehne.de

MOORDORF MARKTPLATZ
SÜDBROOKMERLAND FEIERT!
12.–14. Juni 2026
• Gemeinde • Gewerbe • Vereine
• Kultur • Schützen
ANZEIGE

„Jan-Klein" Bustouristik
Auch wir sind dabei und freuen uns auf euch!

17.07.-19.07.26	Überraschungsfahrt	299,-€
24.07.-26.07.26	Köln 3 Tage	375,-€
13.08.-16.08.26	Die schönsten Flüsse Deutschlands	515,-€
27.08.-30.08.26	Volle Kanne Berlin mit Bundestag	469,-€
14.09.-18.09.26	Auf Besuch beim Landarzt	750,-€
19.09.-20.09.26	ZDF-Fernsehgarten in Mainz	245,-€
24.09.-27.09.26	Dresden 4 Tage	525,-€
30.09.-02.10.26	Faszination Nord-Ostsee-Kanal	489,-€
12.07.26/06.09.26	ZOO Hannover	45,-€
10.06.26	Giethoorn inkl. Grachtenrundfahrt & Mittagessen	71,-€
21.06./23.08.26	Musicals Hamburg	ab 166,-€
23.06./07.08.26	Groningen mit Emstraumschiff	77,-€
23.06./07.08.26	Groningen Einkaufsfahrt	33,-€
27.06.26	ZOO Hamburg	45,-€
28.06./13.08.26	Insel Neuwerk mit dem Wattwagen	inkl. Leistung 108,-€
08.07.26	Bielefeld mit Oetker Welt / Rund um den Pudding	inkl. Leistung 86,-€
26.07.26	ZOO Emmen Wildlands	40,-€
28.07./25.08.26	Landesgartenschau Bad Nenndorf	inkl. Eintritt 78,-€
29.07.26	Serengeti Park Hodenhagen	inkl. Eintritt 77,-€
02.08./11.10.26	GOP Theater Bremen	ab 118,- €
19.09.26	Schlagernacht des Jahres Bremen	ab 134,-€
18.10.26	Starlight Express Bochum	ab 170,-€
07.11.26	Schlagernacht des Jahres Oberhausen	ab 144.-€
09.12.26	PUR Oldenburg	inkl. Stehplatzkarte 116,-€

Weitere Informationen unter: www.jan-klein.de oder Telefon 04941 / 956066
und bei Bucks Reisen, Telefon 04936 / 6464
Kreisbahn Aurich GmbH | Breiter Weg 69a | 26603 Aurich



Geboten wird wie beim großen Jubiläumsfest ein buntes Programm. BILD: GEMEINDE SBL

Gemeinsam ganz groß feiern!

VERANSTALTUNG Gemeindefest, Schützenfest und Gewerbeschau: Dreifaches Festvergnügen von Freitag bis Sonntag, 12. bis 14. Juni, mitten in Moordorf

VON HEIKE ARENDS

SÜDBROOKMERLAND – Ein einzigartiges „Veranstaltungspaket" gibt es vom 12. bis 14. Juni in Südbrookmerland: Die Gemeinde lädt zu einem großen Gemeinschaftsfest ein. Dieses vereint zugleich Gemeindefest, Gewerbeschau und traditionelles Schützenfest.

Mit einem bunten Unterhaltungsprogramm, Buden, Karussells und vielfältigen Aktionen zahlreicher Akteure erwartet die Besucher „eine außerordentliche Veranstaltung, die es in dieser Form so noch nicht gegeben hat", lädt Bürgermeister Thomas Erdwiens nach Moordorf ein. Denn hier, genauer gesagt im „Fest"-erprobten Zentrum des Ortes, findet das Event statt. Das Festgelände umfasst den Marktplatz, die Marktstraße, angrenzende Flächen sowie auch eine Teilstrecke der Ekelser Straße.

Bunter Mix für Jung und Alt

Für alle Generationen gibt es viele Möglichkeiten, eine schöne Zeit zu verbringen. So bietet zum einen das große Gemeindefest ein buntes Programm mit Live-Musik, Auftritten regionaler Vereine und Gruppen, Blaulicht- und Festmeile, Mitmachaktionen, kulinarischen Angeboten – und einem großen Feuerwerk am Samstagabend, das zwischen 22 und 23 Uhr stattfindet.

Die vom Gewerbeverein organisierte Gewerbeschau wiederum bietet rund 40 Betrieben, Dienstleistern und Institutionen eine Präsentationsplattform. Etwa die Hälfte stellt im großen Gewerbezelt auf dem Wochenmarktplatz aus. Im direkten Zeltumfeld und vor allem entlang der angrenzenden Marktstraße sind zudem auch viele Vereine, Verbände und Organisationen entlang der „Festmeile" mit ihren Info-Ständen vertreten.

Die Schausteller sorgen mit einem Kinderkarussell, dem „Scheibenwischer" und vielfältigen gastronomischen Angeboten für echtes Jahrmarktfeeling. Auf der „Blaulichtmeile" präsentieren Feuerwehr, Polizei, Rettungsdienst, Katastrophenschutz und Bauhof ihre Fahrzeuge und Ausrüstung, darunter die große Drehleiter der Auricher Feuerwehr, neue Gemeindefahrzeuge und die Hochleistungspumpe.

Ein Schützenfest „wie früher" ist der dritte Teil des „Dreifach-Fests": Die fünf Südbrookmerländer Schützenvereine feiern das 25-jährige Jubiläum des Gemeinde-Schützenkönigs und der Kreisschützenverband zugleich das Verbandsfest. Es gibt ein großes Festzelt und „drumherum" sorgen Schausteller mit Pommes, Berliner, Mandeln, Fischbrötchen und klassischen Spielbuden wie Schießen, Pfeilwerfen, Greifer und Ballwerfen für traditionelle Volksfeststimmung. Auch ein großes Trampolin wird angeboten.

Festball zum Auftakt

Den Auftakt der „Feiertage" macht der gemeinsame Schützen- und Gewerbevereinsball am Freitagabend im Festzelt. Am Samstag um 10 Uhr eröffnet Bürgermeister Thomas Erdwiens das Fest offiziell auf der Marktplatz-Bühne. Danach startet hier ein abwechslungsreiches Programm mit Beiträgen von Kindergärten, Schulen, Kultur- und Sportgruppen sowie Musikern. Ein besonderes Highlight ist der Auftritt der Tornados ab 20.30 Uhr. Am Sonntag läuft das Bühnenprogramm von 11 bis 18 Uhr.

Auch im Festzelt der Schützen gibt es neben Kaffee und Kuchen samstags von 14 bis 14.30 einen kleinen musikalischen Vorgeschmack auf das Abendprogramm: Um 19 Uhr beginnt der Kulturabend, organisiert von Gerd Rinderhagen, mit Auftritten verschiedener Gruppen der Kultur-ArGe bis etwa 21.30 Uhr. Ab 22 Uhr übernimmt dann die Adams Family die Bühne.

Der Sonntag im Festzelt startet um 11 Uhr mit einem Gemeinschaftsgottesdienst der Kirchengemeinden. Später sind hier dann wieder die Schützen aktiv. Gegen Mittag versammeln sie sich zum traditionellen Festumzug. Um 14 Uhr startet der große Schützenmarsch, begleitet von zwei Spielmannszügen und anderen Vereinen.

Von Samstagmorgen bis Sonntagabend ist die Ekelser Straße ab Höhe Marktplatz bis zum Kreisverkehr gesperrt. Am Samstag und Sonntag ist hier das Rollende Museum vom Dörpmuseum Münkeboe vor Ort. Zudem gibt es am Samstag ab 10 Uhr entlang des Fußgänger- und Radweges einen Flohmarkt und am Sonntag findet ein Oldtimertreffen statt.

Gemeinschaft und Engagement

Die Gemeindeverwaltung und zahlreiche Vereine, Institutionen und Unterstützer haben vor zwei Jahren die Planung gestartet. Das Gemein-

FORTSETZUNG AUF SEITE 25 ▶













MOORDORF MARKTPLATZ
SÜDBROOKMERLAND FEIERT!
12.–14. Juni 2026
• Gemeinde • Gewerbe • Vereine
• Kultur • Schützen
ANZEIGE

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 24

de-Jubiläumsfest 2023 zum 50-jährigen Bestehen in Moordorf diente als Orientierung. Jetzt ist das größere Gemeinschaftsfest bereit, mit viel Engagement, guter Laune und hoffentlich bestem Wetter Gäste von nah und fern zu begrüßen.

„Wir erwarten tolle Gäste, tolle Stimmung und eine ganz außerordentliche Veranstaltung. Der Dank gilt allen Beteiligten, Unterstützern und Helfern!“, so Bürgermeister Thomas Erdwiens, die Öffentlichkeitsbeauftragte Martina Dirksen, Joachim Betten vom Ordnungsamt und Detlev Krüger von KMS Intermedia, der sich um das planerische Gesamtkonzept, die Organisation und Umsetzung des Veranstaltungsprogramms gekümmert hat.

„Das Fest ist ein Ausdruck der starken Gemeinschaft“, betont der Bürgermeister. „Aus der Gemeinde für die Gemeinde“ lautet das Motto. Insgesamt bringen sich viele hundert Menschen aktiv mit Ideen, Energie und Herzblut ein. „Alle gemeinsam Hand in Hand für Südbrookmerland – und auch darüber hinaus schließen wir keinen aus“, lädt Erdwiens mit einem Augenzwinkern nicht nur die Südbrookmerländer ein, ein paar schöne Tage zu erleben.



Ausstellungsgelände

1 - Bühne
2 - Imbiss
3 - Schwarzwaldhaus
4 - Pfannengerichte
5 - Churros
6 - Pfeilwerfen
7 - Fisch
8 - Crepes
9 - Cocktails
10 - Ballwerfen
11 - Pizza
12 - Eis
13 - Sauber-Zauber/Pflege-Zauber
14 - Julia Thaden - Pampered chef
15 - Gronewold
16 - Hörgeräte am Kreisel
17 - bodyinforma
18 - Antik Weinlich
19 - Duo Schlager-Express
20 - Gewerbezelt
21 - Kinderkarussell
22 - Fahrgeschäft Scheibenwischer
23 - Anhängervertrieb Wulzen
24 - Kreisbahn Aurich
25 - Neuland IT
26 - Herzkinder
27 - Alltagsanker
28 - Gulfhof Ihnen e.V.
29 - Tierzuchtvereine
30 - Berliner
31 - Schießbude
32 - Eis
33 - Feuerwehr Einsatzleitung
34 - Sanitätsstation der Johanniter
35 - Imbiss
36 - Hühnerstall
37 - Schützenvereine
38 - Johanniter
39 - Wildtierrettung Südbrookmerland
40 - Hegering Südbrookmerland
41 - Kirchengemeinden
42 - VdK
43 - Posaunenchor
44 - FeG Südbrookmerland
45 - POLIZEI
46 - Bundeswehr/Reservistenverband
47 - Katastrophenschutz
48 - Blaulichtmeile
49 - Feuerwehr
50 - Bauhof der Gemeinde
51 - Feuerwehr-Zelt
52 - Tauchclub Beluga
53 - Verkaufsstand
54 - Trampolin
55 - Mandeln
56 - Festzelt
57 - Rollendes Museum - Münkeboe
58 - Fahrrad-Parkplatz

Gewerbezelt

Zastrau Immobilien
Wattjes - Rund ums Haus
Zaunteam Erdmann
Energiewerk Ostfriesland
Raiffeisen-Volksbank Fresena
Redenius GmbH
Sparkasse Aurich-Norden
Sozialstation Südbrookmerland
Gemeinde Südbrookmerland
Südbrookmerland Touristik GmbH
Blumenfeld Sonnenschutzsysteme
Ostfriesische Nachrichten
Workwear Krabbe GmbH
Weinkiste Ostfriesland
Concordia Versicherung - Mimke Janssen
Druckerei Nesic
MH Sports
Segelmacherei Pollmann

Das Festgelände umfasst den Marktplatz, die Marktstraße, angrenzende Flächen sowie auch eine Teilstrecke der Ekelser Straße. BILD: GRAFIK KMS INTERMEDIA

Sicherheit und Anreise

Um die Sicherheit der Besucher zu gewährleisten, sorgen unter anderem Ordnungsamt, Polizei und ein Sicherheitsdienst für einen reibungslosen Ablauf. Zudem werden an verschiedenen Zufahrten Polder eingesetzt. Wer in der näheren Umgebung wohnt, sollte, wenn möglich, zum Fest mit dem Rad anreisen, empfehlen die Organisatoren – für Abstellmöglichkeiten ist gesorgt. Für Autos stehen verschiedene Parkplätze im Umfeld zur Verfügung, etwa bei der Grundschule, am Schultrift und bei der Kirche; am Sonntag können zusätzlich Kundenparkplätze der Einzelhändler genutzt werden. Zudem weisen die Veranstalter darauf hin, dass es bereits in der Woche vor den „Festtagen“ zu Verkehrseinschränkungen kommen kann.

■ Aktuelle Informationen zum Fest – und natürlich auch zum Bühnenprogramm – werden regelmäßig über die sozialen Medien und die offiziellen Kanäle der Gemeinde veröffentlicht: www.suedbrookmerland.de



Auch auf der Ekelser Straße gibt es Aktionen: Unter anderem ist das Rollende Museum des Dörpmuseums vor Ort und es findet eine Oldtimerausstellung statt. BILD: GEMEINDE SBL

Wir sind auch dabei!
Die Weinkiste
Probieren Sie erlesene Weine und alkoholfreie Alternativen
Telefon 04942-5798055
www.weinkiste-ostfriesland.de

Alltagsanker
Begleitung Halt Veränderung
Wir sind auch dabei!
Individuelle Unterstützung für Ihren Alltag
Wir freuen uns auf ein herzliches Kennenlernen und viele nette Gespräche.
Tel: 04941/9188958 · 01514/41355141 · www.alltagsanker-sbl.de

Redenius
Baustoffe - Bauelemente
Bauunternehmen - Kunststoff-Fenster
www.redenius.de
info@redenius.de
26624 Sbl./Victorbur Neue Straße 2 Tel. 0 49 42/ 91 13 33 • Fax 0 49 42/ 91 13 40 Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 7.30 - 18.00 Uhr
26759 Hinte Gewerbestraße 6 Tel. 0 49 25/ 91 94 25 • Fax 0 49 25/ 91 94 50 Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 8.00 - 18.00 Uhr
Norden
Victorbur
Moordorf
Aurich
Hinte
Georgsheil
Emden
Unsere Bereiche:
• Bauunternehmen
• Kunststofffenster aus eigener Fertigung
• Dachflächenfenster und Garagentore
• Baumarkt
• Baustoffhandel
• Bau- und Planungsbüro
• Sommer- und Wintergärten & Überdachungen
• Eigener Fuhrpark
• Eigene Maurer- und Montageteams
Highlights auf unserem Stand:
• VELUX Dachfenster-Lösungen
• SCHÜCO Fenster und Haustüren Verbundsicherheitsglas Bruch-Test
• Normstahl Garagentor- Lösungen
• makita Profi-Werkzeuge, auch zum Testen!
• Bauplanung und Sanierung
Jetzt beraten lassen!
E-Mail: Info@redenius.de
04942-911 333

Nordwest
SHOP

Mit Oskar endlich wieder den Fernseher verstehen!



Tragbarer TV Sprachverstärker Oskar

Nur 269,00 €

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ✓ **Nutzung unabhängig** davon, ob bereits ein Hörgerät getragen wird oder nicht.
- ✓ **Mehr Spaß** beim Fernsehen bei normaler Lautstärke.
- ✓ **Erhöhtes Sprachverständnis** und die Fähigkeit Dialoge zu hören, die sonst überhört wurden.
- ✓ Möglichkeit den Grad der **Sprachoptimierung in 3 Stufen** selber zu bestimmen.
- ✓ **Keine Abschottung** durch Kopfhörer und dadurch weiterhin Teilnahme am sozialen Umfeld.
- ✓ Technologie ganz einfach: Keine überflüssigen Funktionen und **Ein-Knopfdruck Prinzip.**

Einfach einscannen und mehr erfahren!

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

Emder Zeitung
Nordwest SONNTAGSBLATT

BERUF & KARRIERE

Meine Zukunft. Meine Stelle. Mein Stellenmarkt.

jobs-ostfriesland.de

KOMM INS TEAM

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt jeweils eine/n

Erzieher/-in (m/w/d)

für die Kita Kinnerhuus an't Markt
UNBEFRISTET VOLLZEIT S 8a TVöD-SuE
ÜBERWIEGEND NACHMITTAGS

sowie

für die Kita Mullbarger Nüst
UNBEFRISTET 35 Std. S 8a TVöD-SuE
AUSSCHLIESSLICH NACHMITTAGS

Stadt Wiesmoor
Hauptstraße 193
26639 Wiesmoor
0 49 44 - 305 116

#blumenstadtwiesmoor
www.wiesmoor.de

Würde sollte kein Konjunktiv sein.

Jeder Mensch hat das Recht auf ein Leben in Würde.
brot-fuer-die-welt.de/wuerde
Mitglied der actalliance

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

WIR SUCHEN

in Vollzeit am Standort Großefehn:

MKW Materialkreislauf- und Kompostwirtschaft

Teamleiter Unternehmenskommunikation und Umweltbildung (m/w/d)

· Pressearbeit, Kampagnen- und Projektmanagement
· Redaktionelle Betreuung von Veröffentlichungen wie Broschüren, Anzeigen etc.
· Organisation und Begleitung von Veranstaltungen und Messeauftritten
· Betreuung digitaler Kommunikationskanäle und Online-Angebote
· Pädagogische und didaktische Konzeption von Umweltbildungsprogrammen
· Organisation und Durchführung von Gruppenbesuchen (insbesondere Kindergärten und Schulen im Landkreis Aurich) inkl. Führung in Betriebsstätten

Mediengestalter und Social-Media-Manager (m/w/d)

· Gestaltung und Umsetzung/Produktion von Print- und Digitalmedien
· Erstellung von Fotos und Videos sowie deren Bearbeitung
· Betreuung der Social-Media-Kanäle: Erstellung, Planung und Veröffentlichung zielgruppengerechter Bild- und Videobeiträge, Kommunikation und Monitoring
· Trendbeobachtung und Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit bei Informations- und Marketing-Kampagnen, Veranstaltungen, Redaktionsplänen etc.

Disponent für den Bereich Sonderdienste (m/w/d)

· Selbständige Koordination der Sperrmüllsammlung, Fäkalschlammentsorgung und der Strauchschnittsammlung im Landkreis Aurich
· Selbständige Koordination der Reinigung von Glasbehälterstandorten, Einsammlung wilder Müllablagerungen, Behälterdienste und sonstiger Transportaufträge
· Controlling der geplanten Routen, Fuhrparküberwachung und Fahrzeugkontrolle
· Personaleinsatzplanung und -verwaltung

Wir bieten:
· einen unbefristeten Arbeitsplatz in einem zukunftsorientierten Unternehmen
· Vergütung in Anlehnung an den Tarifvertrag des öffentlichen Dienstes (TVöD)
· Firmenfitness und weitere Benefits

Für Details zu den Stellenangeboten nutzen Sie bitte den QR-Code oder besuchen Sie den Bereich „Karriere" auf unserer Internetseite **www.mkw-grossefehn.de.**

GTS GERMANTWINSCREWS

GermanTwinscrewS mit Sitz in Aurich-Schirum ist ein international tätiges Unternehmen im Spezialmaschinenbau. Wir expandieren seit mehreren Jahren und suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine zuverlässige

Reinigungskraft (m/w/d)

für ca. 10 Stunden wöchentlich (Minijob)

Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an
karriere@germantwinscrews.de

Willkommen in der Stadt Aurich

Bei der **Stadt Aurich (Ostfriesland)** ist zum nächstmöglichen Zeitpunkt folgende Stelle zu besetzen:

Koordinator*in (m/w/d) für kommunale Entwicklungspolitik KEPOL
(Befristete Vollzeitstelle – EG 11 TVöD)

Den vollständigen Ausschreibungstext mit ausführlichen Informationen erhalten Sie auf der Internetseite www.aurich.de (Rubrik Stellenangebote).

Ihre Bewerbung richten Sie bitte mit den üblichen Unterlagen spätestens bis zum **21.06.2026**

per E-Mail an bewerbungen@stadt.aurich.de
oder an die **Stadt Aurich, Sachgebiet 11.1,**
Bgm.-Hippen-Platz 1, 26603 Aurich



Bethel baut Zukunft

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

Online spenden unter www.kinder-bethel.de

623

Bethel

www.jobs-ostfriesland.de

B-Plast 2000 Kunststoffverarbeitungs-GmbH

Wir gestalten die Zukunft nachhaltig

Sind Sie dabei?

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann würden wir uns über ein baldiges Kennenlernen freuen. Bewerben Sie sich gerne online über unser Stellenportal:

www.b-plast2000.de/unternehmen/stellenangebote.html

Für weitere Infos zu unseren Stellenangeboten scannen Sie einfach den QR-Code.

Erfahren Sie mehr über das Unternehmen in unserem Imagefilm oder unter:
www.b-plast2000.de

B-Plast 2000
Kunststoffverarbeitungs-GmbH
Tjuechkampstraße 26-34 B
D-26605 Aurich

Tel. 0 49 41 - 6002-0



Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zu sofort eine

Kaufmännischen Angestellten (m/w/d)
für unsere Disposition

Ihr Aufgabengebiet

- Einholen von Frachtraten und die Organisation von nationalen und internationalen Transporten
- Selbstständige Verhandlung von Frachtpreisen
- Planung und Überwachung von Termingeschäften als auch die papiermäßige Abwicklung von Transportaufträgen
- Erstellen von Lieferanten- und Kundenstatistiken sowie das Unterstützen bei der Entwicklung von Recyclingkonzepten
- Verfassen nationalen u. internationalen Schriftverkehrs sowie die Kontrolle und Bearbeitung von Eingangsrechnungen

Ihr Profil

- Eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung
- Teamfähigkeit
- Flexibilität und Leistungsbereitschaft, Sorgfalt und Zuverlässigkeit
- Gute Englisch- und EDV-Kenntnisse
- Kontaktfreudigkeit
- Selbstständiges Arbeiten

Ihre Vorteile

- Betriebliche Altersvorsorge und vermögenswirksame Leistungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung (Betriebsarzt)
- Corporate Benefits (Mitarbeiterangebote)
- Leistungsgerechte Vergütung sowie Weihnachts- und Urlaubsgeld
- Moderne, klimatisierte und großzügige Büroräume
- Flache Hierarchien und schnelle Entscheidungswege
- Gleitzeit

Beginn: zu sofort

VIELE SIND ANGEBER, DU BIST EIN ABGEBER.

www.nordwestboten.de

Ein Job, der's einfach bringt.

NORDWEST BOTEN

Nordwest KLEINANZEIGEN

Haus und Garten



Schautag Sonntag 07.06.26 von 13 bis 17 Uhr, Antikpark Gräfe, Hesel ☎ 04950989738 @A518956

Flohmärkte

!!!Großer Flohmarkt!!! in Suurhusen, Richardstr. 10, am 6. + 7. Juni von 10 - 18 Uhr. Wir freuen uns auf Euch!

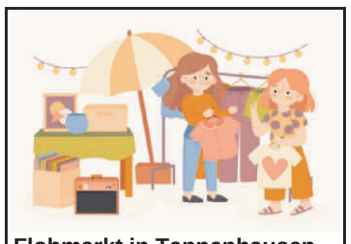
Gr. Flohmarkt So., 7.6., v. 10-13 h, mehrere Haush., v. A-Z, Dohlenstr. 26, EMD

Flohmarkt 13.06.2026 von 10-16 Uhr in Rechtsupweg, Ruger Weg/Im Luchsgatt @A519199

Flohmarkt 14.06., ab 9 Uhr, Ostvictorburer Str. von Nr. 116-154, Südbrookmerland

Flohmarkt am Samstag 13.6. ab 9.30 Uhr, Kirchenweg 7, 26624 Moordorf, mehrere Stände.

Flohmarkt frühere Aalräucherei am 07. Juni ab 9 Uhr in Moordorf auf dem Gelände der ehemaligen Aalräucherei Süderstraße 119. Bratwurst, Fischbrötchen, Eis uvm. ☎ 04941-969757 @A519153



Flohmarkt in Tannenhausen
Am Sonntag, den 07. Juni findet im Nee Streek, Tannendörp & An't Nee Toch von 10-16 Uhr ein Siedlungsflohmarkt statt!
Ein Eisbulli wird für Eis sorgen! @A518922

Flohmarkt SA/SO 6.und 7. 6. Garagenflohmarkt, SA/SO 6./7.06 10-16 Uhr. 26759 Hinte, Brückstr. 8 @A519174

Garagenflohmarkt Sa. 06.06.26 von 10 - 16 Uhr, Diematsweg 34, 26629 Großefehn, Herrenbekleidung, Schuhe Gr. 46

Snüstermarkt im Großheider Kontor, Südarler Landstr. 51, Sonntag, 07.06.26, 11-17 Uhr. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Haushaltsauflösungen



Haushaltsauflösung in Riepe Am 13.06. & 14.06. von jeweils 11-17 Uhr findet in der Driftstraße 12, 26632 Riepe eine Haushaltsauflösung statt. Viele Möbel, Haushaltswaren, Deko, Reitutensilien und vieles mehr zu günstigen Preisen. Vorbeikommen, stöbern und mitnehmen! ☎ 017682466710 @A519056

Alles für den Garten

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

Freizeit und Hobby

Beekmann Motorboot mit Straßentrailer, 3,80 lang, 1,50 breit, ohne Motor, liegt in Bedekaspel.VB 1.000,- € ☎ 0170-9890162

Suche Modelleisenbahn alles anbieten. ☎ 04921/929663

Mercedes-Benz

Verkaufe Mercedes A 200 18900€ ☎ 0151 11774162 @A518374

VW

VW Tiguan TDI BlueMotion, gepflegt, unfallfrei, AHK, Klima, Ganzjahresreifen, 107.000km, Bj. 2016, Steuerriemen neu, 11.500 €, privat, ☎ 04943/1639

Wohnmobile und -wagen

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

Motorräder und Roller

Hercules, 98 ccm, Bj. 1954, Typ 316, ☎ 0151/42317246

Tiere

WERKSVERKAUF
Konserven für Hund & Katze
Am Samstag, den 13. Juni 26, von 9 bis 13 Uhr!
Am Alten Handelsplatz 26632 Riepe (hinter Markant)

Immobilienmarkt

Singlewohnung im Zentrum von Ihlow, ca. 45 m² zzgl. separater Abstellräume im 2. OG; KM 425,00 €, Tel.: 0171-7201620

Suche Immobilien zum Kauf

Handwerker (Ostfriese) su. Haus, auch renovierungsbed., Eigentümer kann Wohnrecht o. Rente erhalten; 0179-2635045

Suche Grundstücke zum Kauf

Suche 1-2 ha Acker- oder Grünland zu kaufen. Der Verkäufer darf es weiterhin bewirtschaften. Kein Bauerwartungsland. Raum Krummhörn. ☎ 0170/2811392

Garagen und Stellplätze

EMD-Stadtmitte: Garage zu vermieten ☎ 0177-7430396

Vermietungen allgemein

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

Vermietungen Wohnungen

Pewsum Ortskern, Wohnungen zw. 60-80 m², 2 Zi. u. 4 Zi., Kü., Bad, Balkon. ☎ 0162/1309414

Stellenangebote Privat

Wer hilft bei leichten Gartenarbeiten? Raum Norden. ☎ 0160/3896078

Stellengesuche

gelernter Maler und Tapezierer, Frührentner sucht noch Beschäftigung auf Mini-Job Basis ☎ 01573/5430003 @A519136

Dies und Das

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

Dies und Das

Ehemaliger Turniertänzer su. Dame 60+ aus Emden/Umgeb. mit oder ohne Erfahrung für 2-3 mal pro Woche zum Tanzen, tagsüber und Tanzabenden ✉ Nr. 43328 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

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

WERKSVERKAUF
Konserven für Hund & Katze
Am Samstag, den 13. Juni 26, von 9 bis 13 Uhr!
Am Alten Handelsplatz 26632 Riepe (hinter Markant)

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

Goldankauf-Ostfriesland.de
Marktpassage 4, AUR
0157 / 824 704 84
Gold - Silber - Zahngold - Münzen

Lust auf Walking? Ich, 69 J., gründe eine Walkinggruppe im Raum Dornum, für alle Altersgruppen. ☎ 0160/2376528

Singer Koffernähmaschine, 1 Jahr alt, umständeh. zu verk. Preis VH. ☎ 04942/2049483

Touristik und Reise

Urlaub auf Norderney, FeWo/2 Personen Schwimmbad & Sauna im Haus. www.Ferienwohnung-Norderney-Dünenrose.de ☎ 02502/7854 oder 0171/2840124 Buchungslücke 10.-17.06. und 27.06.-11.07.

Sie sucht...

Sie, 75+ sucht einen lieben Mann bis 75+, der mit mir spa-zieren geht, Fahrrad und viel-leicht mit Deinem WoMo/Wohn-wagen fährt. Ich würde mich sehr über eine Antwort freuen: ✉ Nr. 43325 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

Bars und Kontakte

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

Mona ab 20€ ❤ Tel. 0162-6696601

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 – 13 Uhr, Hansestraße 8, 26529 Upgant-Schott
G.Geiken Schrott- u. Metallhandel M. Geiken Containerdienst
Tel. 0 49 34 - 40 92 oder 01 52 - 37 74 01 57 u. 01 73 - 5 75 93 97

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

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

WERKSVERKAUF
Konserven für Hund & Katze
Am Samstag, den 13. Juni 26, von 9 bis 13 Uhr!
Am Alten Handelsplatz 26632 Riepe (hinter Markant)

Alles für die Landwirtschaft

Fendt Favorit 3, 1. Hd., Bj. 1966, TÜV neu, 52 PS, 5500 Stunden, ☎ 0151/42317246

DIE SEENOTRETTER DGzRS
www.seenotretter.de

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

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

Zum Thema:
Chiffre-Anzeigen

Bitte beachten Sie:

Um Ihre Zuschriften auf unsere Anzeigen zügig bearbeiten zu können, geben Sie bitte die dazugehörige **Chiffre-Nummer** (z.B. ✉ Z001/1234) mit an.

Post nach Wermutshausen, Witzwort oder Warzenbach?

Wir stellen zu. Deutschlandweit. Egal, wie der Ort heißt.

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.



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

Helden bitte melden …



Ehrenamtlich engagieren?
Du hast das Zeug dazu.
www.helden-bitte-melden.de

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Mütter stärken!

Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende.

Spendenkonto: 88 80 · Bank für Sozialwirtschaft München
BLZ 700 205 00

Tel.: 030 330029 0
www.muettergenesungswerk.de

Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Müttergenesungswerk

Alle reden nur vom Klimawandel. Genau das ist das Problem.

Wir müssen handeln, damit die Folgen für die Ärmsten der Armen nicht noch verheerender werden. **brot-fuer-die-welt.de/themen/klimawandel**

Mitglied der actalliance

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Familienanzeigen



Um den vollen Wert des Glücks zu erfahren, brauchen wir jemanden, um es mit ihm zu teilen.
Mark Twain

Wir wurden
um 10.00 Uhr
im Standesamt in Emden getraut.

Uwe Ebbenga und Griet Ebbenga
29.05.2026



zum 18. Geburtstag!
wünschen Dir

Mama, Anna, Lukas, Emma, Jona, Oma Nane, Opa Buffda, Andrea, Patrik, Hannah & Lynn



GEMEINSAM FÜR
NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Die SOS-Kinderdörfer weltweit sind Partner für wirkungsvollen sozialen Wandel.

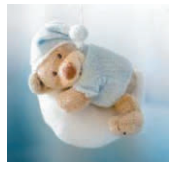
sos-kinderdoerfer.de/csr



Das Wunder des Lebens begreifen heißt:
„Es selbst in den Händen zu halten."

Wir freuen uns mit den Eltern

Anatoly und Eske Radko, geb. Stroman sowie den Geschwistern **Anastasia und Lena** über die Geburt von



Maxim Anatoly
* 28.05.2026

Die stolzen Großeltern
Ludmila und Freerk de Beer **Maike und Heiner Stroman**
Langer Weg 8, 26736 Krummhörn-Pewsum

"AUS EINEM WUNSCH WIRD LEBEN,
AUS EINEM PAAR EINE FAMILIE,
AUS LIEBE ENTSTEHT EIN WUNDER"!



Hilda

26 MAI 2026
55 CM
3810G

IN LIEBE DEINE MAMA'S
ALINA & KÄTHE KRÜGER

Familiennachrichten

Geburten

Lenn, Silke und Daniel Pastoor, Jemgum

Hochzeiten

Annika geb. Bekker und **Stefan van Rhee,** Moormerland
Julia Wolbers und **Henning Schaaf,** Leer

Sterbefälle

Hanna Backer geb. Eilers, 78 Jahre, Norden
Brechter Boekhoff, 86 Jahre, Leer
Heinrich Büscher, 82 Jahre, Norden
Gerda Credet geb. Tebben, 87 Jahre, Varel
Fokkea Dänekas geb. Jans, 93 Jahre, Nortmoor
Helmut Deppe, 72 Jahre, Moormerland
Anton Folkerts, 86 Jahre, Norden
Wilhelm Ihno Folkerts, 80 Jahre, Magdeburg
Gertrud Götze geb. de Buhr, 66 Jahre, Westoverledingen
Hildegard Hasseler geb. Düring, 86 Jahre, Klein-Remels
Martin Ahlerich Hemken, 92 Jahre, Uplengen-Remels
Karla Janssen geb. Wiegmann, 78 Jahre, Falkensee
Harm Eilert Janssen, 88 Jahre, Filsum
Johanne Frauke Jelden geb. Harms, 83 Jahre, Uplengen
Theodor Klasen, 77 Jahre, Moormerland
Theodor Klinkenborg, 94 Jahre, Bunde
Armin Kotulla, 83 Jahre, Leer
Anny Leithold geb. Schnau, 89 Jahre, Großefehn
Frieda Ley geb. Specht, 89 Jahre, Moormerlan-Warsingsfehn
Johann Marken, 69 Jahre, Großefehn
Siegfried Meyer, 96 Jahre, Geestland
Artur Minor, 84 Jahre, Leer
Erich Jürgen Möhlmann, 87 Jahre, Wiesmoor
Gerda Morawetz geb. Büntjen, 93 Jahre, Leer
Manfred Roos, 82 Jahre, Wiesmoor
Annegret Ingeborg Sanders geb. Hallenga, 87 Jahre, Norden
Hans-Georg Schaaf, 75 Jahre, Leer
Anne Erika Schoone geb. Alting, 81 Jahre, Nortmoor
Luise Schröder geb. Saathoff, 89 Jahre, Osteel
Hanne Seebergen geb. Uphoff, 85 Jahre, Hage
Willfried Simmat, 87 Jahre, Leer
Johann Specht, 91 Jahre, Lammertsfehn
Werner Herbert Trojan, 83 Jahre, Norden
Herta Ulrichs geb. Ostendorp, 85 Jahre, Norden
Gerold Wachtendorf, 57 Jahre, Ihlow-Westersander
Annegreth Winkelmann, 79 Jahre, Bockel
Hermann Willhaus, 75 Jahre, Bentstreek
Gretchen Woicke geb. Prahst, 74 Jahre, Norden

HILFE IM TRAUERFALL

Auf unserem Onlineportal finden Sie renommierte Ansprechpartner ganz in Ihrer Nähe.

Unser Ratgeber hält weitere Informationen und Unterstützung zu Themen wie Vorsorge, Bestattung und vielem mehr für Sie bereit.

Nordwest TRAUER

Dein Weg ist nun zu Ende und leise kam die Nacht.
Wir danken dir für alles, was du für uns gemacht.

In Dankbarkeit für alle Liebe und Fürsorge, die sie uns in ihrem Leben geschenkt hat, nehmen wir Abschied von unserer lieben Mutter und Schwiegermutter, unserer herzensguten Oma und Uroma, Schwester und Tante

Hedwig Hahn

geb. Glück

* 24. Mai 1939 † 1. Juni 2026



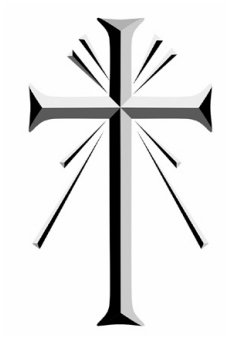
Für immer in unseren Herzen

Natalie Hahn
Stephan und Melanie Eeten geb. Hahn
Manuel mit Familie
Jasmin
Jörg und Alexandra Quisbrock geb. Hahn
Tiemo
Mathis
Susanne Hahn mit Robert
Stefanie mit Familie
Michael, Daniel, Dominik, Adrian
Ralf und Gabriele Feiten geb. Hahn
Miriam
Julia

Traueranschrift: Melanie Eeten, Jinnilter-Gras-Weg 1, 26736 Krummhörn

Die Abschiednahme mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Samstag, den 20. Juni 2026, um 15.00 Uhr in der Friedhofskapelle Pewsum statt.

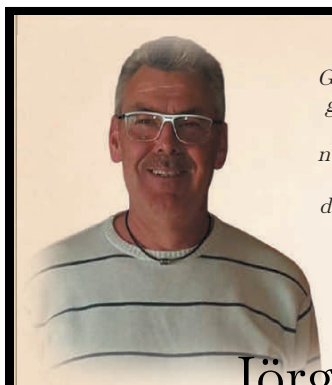
Bestattungen Dirks - Deneke



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 Bonhoeffer



Ganz still und leise, ohne ein Wort,
gingst du von deinen Lieben fort,
du hast ein gutes Herz besessen,
nun ruht es still, doch unvergessen;
es ist so schwer, es zu verstehen,
dass wir dich niemals wiedersehen.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von

Jörg Maas

im Alter von 60 Jahren.

In liebevoller Erinnerung

Iryna Maas
und alle Angehörigen

Traueranschrift: Marion Meinders, Hauptstr. 25, 26835 Neukamperfehn

Die Beisetzung findet am Samstag, den 13. Juni 2026, um 10.30 Uhr auf dem Friedhof zu Victorbur statt. Anschließend Trauerfeier in der St. Victor-Kirche.

Diese Anzeige gilt gleichzeitig als persönliche Einladung.

Bestattungen Jakob Janssen

26624 Uthwerdum, Jasminweg 8

Was Du für uns gewesen, dass wissen wir allein.
Hab' Dank für deine Liebe,
Du wirst uns unvergessen sein.

Heute entschlief plötzlich und unerwartet meine über alles geliebte Frau, unsere treusorgende Mutter und Schwiegermutter, unsere herzensgute Oma, unsere Schwester, Schwägerin und Tante

Lisa Janßen



geb. Meyer

* 06.03.1961 † 30.05.2026

In stiller Trauer

Dein Berthold
Matthias
Stefan und Yvonne mit
Rocco und Malte
und alle, die sie lieb hatten

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Mittwoch, dem 17. Juni 2026 um 12.00 Uhr in der Kirche zu Victorbur statt.
Zur Teetafel in das Gemeindehaus laden wir herzlich ein.
Diese Anzeige möge man als persönliche Einladung ansehen.

Bestattungen Jakob Janssen

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

Sprüche 27,1

Ich bin traurig, aber dankbar, dich als Freundin gehabt zu haben, du hast mein Leben bereichert.

Lisa Janßen

Ich vermisse dich.

Deine Freundin Elke und Jürgen

HERR, lehre uns bedenken,
dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.

-Ps.90,12-

Die Erinnerung ist das einzige Paradies,
aus dem wir nicht vertrieben werden können.

Traurig, aber mit vielen schönen Erinnerungen und mit großer Dankbarkeit nehmen wir Abschied von

Gabriele Hinrichs

geb. Friedrich

* 16. Mai 1949 † 27. Mai 2026



Du wirst uns fehlen

Dein Walter
Tanja und Tom
Niclas und Caro
Julien
Jörg
sowie alle Angehörigen

Am Feuerwehrheim 26, 26524 Hagermarsch

Die Urnenbeisetzung findet am Freitag, den 12. Juni 2026, um 10.00 Uhr im Waldfrieden Schloss Lütetsburg statt.

Bestattungen Dirks - Deneke



Einige Pflegetipps für eine prächtige Blüte

ROSEN Vom richtigen Standort bis zum jährlichen Schnitt: Kleines Einmaleins für üppig blühende Rosen

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wer Rosen liebt, weiß: Die „Königin der Blumen“ verlangt von Gärtnerinnen und Gärtnern besondere Aufmerksamkeit. Damit aus den edlen Schönheiten kräftige und blühende Pflanzen werden, ist das Wissen um Standort, Schnitt und Düngung essenziell. Gerade in unseren Breiten stehen Rosen für anspruchsvolle Kultivierung, aber mit den richtigen Kniffen gelingt das rosige Glück auch im Hausgarten.

Wer einen sonnigen Platz für seine Rosen auswählt, legt den Grundstein für Gesundheit und Blütenreichtum. Rosen bevorzugen mindestens fünf bis sechs Sonnenstunden täglich, sollten jedoch nicht in der direkten Nähe zu Hauswänden wachsen, da sich dort die Luft zu stark erhitzt. Ein zu schattiger Platz ist ebenfalls ungünstig, denn Rosen sind sonnenhungrig und benötigen Licht, um Pilzerkrankungen vorzubeugen und ihre Blühkraft zu entfalten. Auch die Bodengüte entscheidet: Am besten gedeihen sie in humusreichen, lehmig-sandigen Böden, die locker und durchlässig sind. Staunässe am Wurzelbereich ist unbedingt zu vermeiden – bei zu schweren Böden helfen Sand oder Humus als Zugabe.



Die richtige Standortwahl ist die Grundvoraussetzung für eine üppige Rosenblüte. Der Platz sollte in jedem Fall ausreichend Sonne bieten. BILD: HARYAD PHOTOGRAPHY/UNSPLASH

So gelingt die Setzung

Die Pflanzung selbst sollte umsichtig erfolgen, insbesondere bei neuerworbenen, wurzelnackten Rosen. Diese werden am besten im Herbst gesetzt, wenn der Boden noch sommerwarm und locker ist. Die Veredelungsstelle der Rose, eine Verdickung am Wurzelhals, gehört mindestens fünf Zentimeter unter die Erde – das schützt vor Frost und fördert sicheres Austreiben. Möglichst groß und tief ist das Pflanzloch anzulegen: Bei Containerpflanzen doppelt so groß wie der Wurzelballen und bei wurzelnackten Pflanzen so groß, dass die Wurzeln ohne Umknicken hineinpassen. Die Erde kann mit Naturdünger wie Hornspänen oder Kompost angereichert werden, in jedem Fall sollte das Pflanzloch stets gut gewässert werden.

Nährstoffe zur richtigen Zeit

Im Frühjahr beginnt die wichtigste Phase der Rosenpflege. Jetzt werden die Pflanzen das erste Mal gedüngt, vorzugsweise mit organischen Präparaten wie Hornspäne oder Kompost. Rosen gehören zu den sogenannten Starkzehrern – sie entziehen dem Boden viele Nährstoffe und brauchen regelmäßige Düngergaben, um üppig zu blühen. Neben dem Frühjahrsdünger folgt im Juni eine zweite Düngung. Dabei sollte vor allem Kalium und Phosphor im Dünger enthalten sein, da diese den Pflanzen helfen, kräftig zu wachsen und widerstandsfähig zu bleiben. Späte Düngungen besser vermeiden, damit die Triebe noch vor dem Winter ausreifen.

Mit Wasser versorgen

Auch das Gießen will gelernt sein: Rosen werden vorzugsweise morgens und direkt am Wurzelbereich mit lauwarmem Wasser versorgt. Das schützt nicht nur das Laub vor feuchtem Milieu – und damit Pilzbefall – sondern gibt den Rosen die Möglichkeit, das Wasser effizient aufzunehmen. Gerade junge Pflanzen benötigen in der Anwachsphase mehr Wasser, ältere Rosen kommen als Tiefwurzler auch durch Trockenperioden hindurch. In heißen Sommern sollte lieber seltener, dafür aber durchdringend gegossen werden. Ein luftiger, unkrautfreier Boden rund um die Rose erhält die Vitalität der Wurzeln und mindert die Gefahr von Verdichtung, die den Pflanzen schadet.

Rosen schneiden

Der Rückschnitt ist das Herzstück jeder Rosenpflege. Die Hauptschnittzeit liegt im späten Winter oder zeitigen Frühjahr, wenn die Augen der Rosen anschwellen und neue Triebe erscheinen. Der Schnitt erfolgt stets über einem nach außen stehenden Auge, das regt zu starkem und gesundem Austrieb an. Beet- und Edelrosen werden auf etwa 20 bis 30 Zentimeter Länge zurückgeschnitten, Strauchrosen und andere Varianten nach gewünschter Optik etwa um ein Drittel gekürzt. Das Entfernen von krankem und abgestorbenem Holz ist ein Muss, ebenso wie das sofortige Entsorgen der Schnittreste – so haben Pilzsporen und Schädlinge keine Chance, sich im Garten breit zu machen.

Rosen sind nicht nur optisch ein Gewinn, sie bieten auch Insekten Nahrung und lassen sich wunderbar mit anderen Pflanzen kombinieren. Mit etwas Erfahrung und Hingabe werden Rosen zu einem prägenden Element im Garten und bieten Jahr für Jahr einen berauschenden Blütenteppich.



Wer Verblühtes abschneidet, regt die Rose zu neuem Austrieb an. BILD: MARGARITA SHTYFURA/UNSPLASH

