buss

SALE





FINANZIERUNGSWOCHEN

- Null Zinsen
- Null Gebühren
- Null Anzahlung

ZINSEN 0%*

*Gilt nur bei Neukauf im Einrichtungshaus ab einem Einkaufswert von 750,– Euro. In der Regel genügt die Vorlage des Personalausweises und der EC-Karte. 0,00% effektiver Jahreszins bei einer Vertragslaufzeit zwischen 6 und 12 Monaten. Weitere günstige Finanzierungsangebote bis 72 Monate. Bonität vorausgesetzt. Vermittlung erfolgt ausschließlich an unsere Finanzierungspartner TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf und CRONBANK AG, Hans-Strothoff Platz 1, 63303 Dreieich. Gültig bis zum 13.07.2026

buss-wohnen.de/sale

KÜCHENANGEBOT
SOFORT VERFÜGBAR



ABHOLPREIS
EINBAUKÜCHE
1499.–

EINBAUKÜCHE
Front weiß matt, Korpus weiß, Griff Edelstahl-Optik, Arbeitsplatte Berg-Eiche, ca. 2,80 m breit.

Kochfeld KFH60-01
Herd HE-01 (EEK A) Spektrum von A+++ bis D
Geschirrspüler GS60V0B (EEK E) Spektrum von A bis G
Kühl-Gefrierkombi KGK145E (EEK E) Spektrum von A bis G
Unterbauhaube UBH60-01 (EEK B) Spektrum von A+++ bis D
Kohlefilter ZDH-Z-035
Haubenschlacht ZDH-UBH60-01-KS
Mikrowelle MWUVB44-SI



Online-Code:
50010067



150€ sparen!

tw

ECKKOMBI
Bezug beige, 92% Polyester, 8% Nylon, Füße Metall schwarz, ca. 280x192 cm, Liegefläche ca. 210x130 cm, inkl. Schlaffunktion, Arm- und Kopfteilverstellung und Kissen, ohne Dekokissen. Seitenverkehrt montierbar.

ECKKOMBI
~~949.~~
799.–

Online-Code:
4670002101



600€ sparen!

BOXSPRINGBETT
Bezug curry, Kopfteilhöhe ca. 105 cm, Anti-Rutsch 5-Zonen-Taschenfederkern-Matratze, Härtegrad H2 + H3, Stoffbezug im Ganzen, Unterbau Bonellfederkern, Topper Kaltschaum Höhe 8 cm, Fuß Kunststoff Schwarz, Liegefläche ca. 180x200 cm.

BOXSPRINGBETT
~~1899.~~
1299.–

Online-Code:
61960002

34% sparen!

1| ARMLEHNSTUHL
~~259.~~
169.–

1| ARMLEHNSTUHL
Aluminiumgestell pulverbeschichtet matt anthrazit, Flächen Kordel rund natur, inkl. Sitzkissen, B/H/T ca. 62x76x65,5 cm.
2| DINING TISCH
Aluminiumgestell pulverbeschichtet matt anthrazit, Keramik-Tischplatte wood grey, B/H/T ca. 220x100x74 cm.



34% sparen!

2| DINING TISCH
~~689.~~
559.–

Online-Code:
6196009700

Alles Abholpreise in Euro ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.
Nur solange der Vorrat reicht. Preise gültig bis zum 13.07.2026

buss-wohnen.de/sale

buss

Nordwest
SONNTAGSBLATT
www.nordwest-sonntagsblatt.de | Druckauflage: 78.000
Sonnabend, 13. Juni 2026 | 23. KW | 48. Jahrgang
Aurich



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

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

Sonntag, 14. Juni, 11 Uhr, Leer: Julianenparkfest – Das Familienfest im Park mit Spiel und Spaß für Groß und Klein

Sonntag, 14. Juni, 10 Uhr, Norden: Norder Rosenmarkt auf dem Marktplatz mit verkaufsoffenem Sonntag

Samstag, 20. Juni, 10 Uhr, Krummhörn: 5. Hallenflohmarkt in Hamswehrum bei den LBK-Hallen, Ant Geele Börg

Samstag, 20. Juni, 20 Uhr, Emden: Tag der offenen Tür bei der Feuerwehr Emden Stadtmitte, Adalbert-Stifter-Str. 17



Am 14. Juni findet das Julianenparkfest in Leer statt. Genutzt wird für dieses Familienfest im Park die Fläche um den See. Dort stellen sich die teilnehmenden Vereine und Organisationen vor und bieten Spiel und Spaß für Groß und Klein. Auch das leibliche Wohl kommt dabei natürlich nicht zu kurz.

BILD: STADT LEER/ JULIANENPARKFEST

Samstag, 20. Juni, 16 Uhr, Leer: 11. Leeraner Anime-Nacht mit Karaoke, Cosplay, Zeichenwettbewerb und mehr in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

AMMERLAND

Sonntag, 14. Juni, 10 Uhr, Edewecht: 13. Wallstraßenfest in Edewecht – Flohmarkt und Sommerfest in der Nachbarschaft Wallstraße und Theilens Kamp, Wallstraße 32

Sonntag, 14. Juni, 19 Uhr, Bad Zwischenahn: Public Viewing zur Fußball WM Deutschland-Curacao in der Wandelhalle, Auf dem Hohen Ufer 24

Sonntag, 20. Juni und Sonntag, 21. Juni, Westerstede: Modellbau-Treffen und Schaufahren, Am Markt 2

OLDENBURG

Samstag, 13. Juni, 8 Uhr: Schlossfloh Trödelmarkt am Stadthafen, Hafenpromenade am Stau

Samstag, 13. Juni, 16 Uhr: Familienzeit – Reliefdruck – Workshop im Landesmuseum Kunst und Kultur, Damm 1; Eintritt ab 8 Euro

Sonntag, 14. Juni, 11 Uhr: „Auf den Spuren der Vergangenheit" – Workshop im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch unter 0441/40570300

Sonntag, 14. Juni, 14 Uhr: Bewegungen und Begegnungen – Sommerfest zur offiziellen Einweihung des Skateparks am Sportzentrum des TuS Bloherfelde, Brandsweg 56

Sonntag, 14. Juni, 14 Uhr: „Wald im Wandel" Abenteuer für Groß und Klein – Führung für Kinder und Familien im Eversten Holz; Treffpunkt am Spielplatz, Kosten: 8 Euro, Anmeldung erforderlich

Montag, 15. Juni, 10 Uhr: 3600 Sekunden Realitätsflucht – Theaterstück für Jugendliche im Theater Wrede, Klävemannstr. 16; Tickets und weitere Vorstellungen online unter theaterwrede.reservix.de

Freitag, 19. Juni, 14.30 Uhr: Enkel- und Großeltern-Zeit in der kleinen Nähwerkstatt des inForum im Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3; Eintritt frei

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





Wenn der Menschen im Mittelpunkt steht

DESIGN THINKING Wenn Sie Technik einführen, die Menschen wirklich gern nutzen

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Sie stehen mitten in „Digitalisierung & Arbeitswelt 5.0 – Mensch und Maschine im Einklang“. Überall neue Tools, neue Prozesse, neue Erwartungen. Und doch entscheidet am Ende nicht die Software über Erfolg oder Frust, sondern ob sie sich in Ihren Arbeitsalltag einfügt – verständlich, sinnvoll, entlastend. Genau hier setzt Design Thinking an: als Methode, die Digitalisierung nicht von der IT her denkt, sondern von Ihnen und den Menschen, die damit arbeiten. Nicht als „nice to have“, sondern als pragmatischer Weg, um Technik menschlicher zu machen – und nebenbei Akzeptanz, Produktivität und Qualität zu erhöhen.

Was Design Thinking in der Digitalisierung wirklich bedeutet

Design Thinking ist kein Kreativ-Workshop mit Post-its, sondern ein strukturierter Ansatz, der Probleme konsequent aus der Nutzerperspektive löst. In der Arbeitswelt heißt das: Sie schauen zuerst auf echte Bedürfnisse, Hürden und Routinen – und erst danach auf Funktionen, Systeme und Rollouts. Der Kern lautet: verstehen, testen, verbessern – früh und oft. So verhindern Sie, dass Digitalisierung an der Realität vorbeientwickelt wird. Gerade in hybriden Teams, in Schichtbetrieben oder in Verwaltungen mit komplexen Zuständigkeiten ist das der Unterschied zwischen „eingeführt“ und „angekommen“.

Warum „Arbeitswelt 5.0“ ohne Empathie scheitert

Arbeitswelt 5.0 verspricht das Zusammenspiel von Mensch und Maschine – aber Maschinen sind selten das Problem. Die Bruchstellen entstehen dort, wo Prozesse unklar sind, Kommunikation fehlt oder Tools zusätzliche Arbeit erzeugen, statt sie abzunehmen. Wenn Sie Digitalisierung menschlich gestalten wollen, müssen Sie drei Dinge ernst nehmen: Zeitdruck, Sicherheitsbedürfnis und Selbstwirksamkeit. Menschen wollen verstehen, warum etwas verändert wird. Sie wollen mitreden können. Und sie wollen erleben, dass die Veränderung ihnen tatsächlich hilft – nicht nur Kennzahlen verbessert.

Die wichtigsten Prinzipien: So machen Sie Digitalisierung menschenfreundlich

Design Thinking übersetzt „menschlich“ in konkrete Handlungsregeln. Besonders entscheidend sind: Nutzerzentrierung statt Systemlogik – Sie optimieren Abläufe so, wie sie wirklich passieren. Probleme vor Lösungen – Sie definieren sauber, was schiefläuft, bevor Sie ein Tool auswählen. Schnelle Prototypen – Sie testen früh mit kleinen Modellen, statt Monate in Pflichtenhefte zu investieren. Iterationen statt Einmal-Rollout – Sie planen Verbesserungen ein, statt nach dem Go-live „fertig“ zu sein. Und interdisziplinäre Teams – Sie holen Fachbereich, IT, HR, Datenschutz und echte Anwender an einen Tisch. So entsteht Digitalisierung, die Sie mitnimmt.

In 5 Schritten: Design Thinking im Digitalprojekt anwenden

Damit es nicht theoretisch bleibt, lässt sich Design Thinking in eine klare Projektlogik übersetzen. Bewährt hat sich: Erstens Verstehen – durch Interviews, Beobachtungen, Ticketdaten oder Schattenläufe. Zweitens Sichtweisen schärfen – Muster zu klaren Problemstatements verdichten. Drittens Ideen entwickeln – viele Ansätze zulassen, auch unkonventionelle. Viertens Prototypen bauen – etwa Klickdummys, Prozess-Skizzen oder Pilotabläufe. Fünftens Testen – mit Anwendern prüfen, was wirklich besser wird, und weiter verbessern. Der Vorteil: Sie reduzieren Risiko und gewinnen Vertrauen, weil die Realität zählt.



Design Thinking bringt Anwender, Fachbereiche und IT früh zusammen – so entstehen digitale Lösungen, die im Arbeitsalltag tatsächlich ankommen und Menschen in den Mittelpunkt rücken. BILD: PIXABAY

Wo Design Thinking besonders schnell Wirkung zeigt

Nicht jede Digitalisierung braucht ein Großprojekt. Oft sind es konkrete Reibungspunkte, die sich schnell verbessern lassen: bei der Einführung neuer Kollaborationstools, der Automatisierung von Routineprozessen, in Self-Service-Portalen für HR oder IT, bei KI-Unterstützung im Alltag sowie im Onboarding und Wissensmanagement. Überall dort, wo Menschen unter Druck entscheiden, muss Digitalisierung intuitiv sein – oder sie wird umgangen.

Häufige Fehler – und wie Sie sie vermeiden

Viele Projekte scheitern nicht an der Technik, sondern an der Herangehensweise. Typische Fehler sind der Start mit dem Tool statt mit dem Problem, zu späte Tests, Gespräche nur mit Power-Usern, unterschätzte Emotionen und fehlende Lernschleifen. Design Thinking wirkt hier wie ein Frühwarnsystem.

Wie Sie Erfolg messbar machen, ohne den Menschen zu verlieren

Menschenfreundliche Digitalisierung ist kein Bauchgefühl. Sinnvolle Messpunkte sind Zeit bis zur Aufgabenerledigung, Fehler- und Rückfragequote, Nutzungsrate versus Schattenprozesse, Zufriedenheit im konkreten Prozess sowie die Einarbeitungszeit neuer Kollegen. Entscheidend ist, diese Kennzahlen als Signal zu nutzen – nicht als Druckmittel.

ANZEIGE

Expertenrat: Thema Cholesterinsenker

Müdigkeit & Muskelprobleme





Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc
Experte

„Sie nehmen Cholesterinsenker und fühlen sich vermehrt müde und schlapp – der Grund ist für viele überraschend.“

Experte Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc erklärt, warum es bei Statinen (Cholesterinsenkern) häufig zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommt – und was Sie dagegen tun können.

Fast acht Millionen Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen und sind daher essenziell in der Therapie. Wie bei den meisten Arzneimitteln kann es jedoch auch bei einer Statin-Therapie zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. Ein Leser fragt nach …

Heinrich Zeller:
Ich nehme seit einiger Zeit ein cholesterinsenkendes Medikament. Mein Arzt ist zufrieden mit den Werten – aber ich fühle mich oft müde und antriebslos. Außerdem bemerke ich beim Spazierengehen oder bei der Gartenarbeit ein unangenehmes Ziehen in den Muskeln. Könnte das mit dem Medikament zusammenhängen?

Dr. Fladerer-Grollitsch:
Das kann tatsächlich sein. Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.
Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Um dem Körper auf einfache Weise genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, ist das österreichische Qualitätsprodukt Dr. Böhm® Coenzym Q10 nun auch in deutschen Apotheken erhältlich. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg.

Wichtig zu wissen: Bei den Kapseln von Dr. Böhm® wurde der Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst. Das ist entscheidend, denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann nur so optimal über den Darm aufgenommen werden.

Werden Sie selbst aktiv:
Fragen Sie bei Einlösung ihres Statinrezeptes in der Apotheke gezielt nach Dr. Böhm® Coenzym Q10 – es ist in seiner Zusammensetzung und Formulierung einzigartig und dementsprechend das meistgekaufte Coenzym Q10 Präparat in Österreich.*

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

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

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

Kundenbewertung



★★★★★

Renate Buschmann, 65
Apothekenkundin

„Seit ich Coenzym Q10 einnehme, fühle ich mich deutlich vitaler und habe das Gefühl, meinen Körper optimal zu unterstützen. Vor allem im Alltag merke ich, dass ich wieder mehr Energie habe und mich weniger schnell erschöpft fühle. Die Einnahme ist unkompliziert und gut in meinen Alltag integrierbar. Auch vertrage ich das Produkt sehr gut. Ich habe das Gefühl, meinem Körper damit etwas Gutes zu tun. Ich bin sehr zufrieden mit der Qualität und werde das Produkt weiterhin regelmäßig einnehmen.
Für mich gehört Coenzym Q10 jetzt fest zu meiner täglichen Routine.“

Freude und Kritik bei Einweihung

BAHNVERKEHR Feierliche Einweihung der neuen Bahnstation in Neermoor

VON AXEL PRIES



Begeisterung nach der Enthüllung des Namensschildes: (v.l.) Carmen Schwabl, Barbara Schneider (Geschäftsführerin WestfalenBahn), Robert Guggenberger, Stefan Wey (Projektleiter DB Netz AG), Hendrik Schulz und Berthold Koch an der neuen Bahnstation. BILD: AXEL PRIES

NEERMOOR – Neermoor hat seit dem 1. Mai wieder einen Bahnanschluss, und die Einweihung der neugebauten Station war am Dienstag Anlass für eine Feierstunde mit Vertretern aller beteiligten Stellen direkt an den Gleisen. Es war ein Anlass für große Worte: „Dies ist ein Meilenstein für die Gemeinde“, erklärte Moormerlands Bürgermeister Hendrik Schulz. „Heute ist ein ganz besonderer Tag für Neermoor“, meinte der Ortsbürgermeister Berthold Koch. Und Robert Guggenberger, Leiter Vertrieb Mobility für den Regionalbereich Nord bei der DB InfraGO AG, setzte noch einen drauf: „Wir drehen die Geschichte.“ Tatsache ist: Seit Anfang Mai verbinden wieder 40 Züge das Moormerländer Dorf mit dem Streckennetz der Deutschen Bahn. Das wird überwiegend gefeiert, ging aus den Ansprachen hervor – und doch gibt es auch Kritiker des Projekts, in das 2,68 Millionen Euro geflossen sind.

Eine davon stand etwas abseits bei der Feierlichkeit: die Einwohnerin Melanie Karlshaus, die Unterschriften sammelt, um unter anderem zu erreichen, dass auch der RE1 in Neermoor hält – und den Einwohnern mehr Direktverbindungen zum Beispiel nach Norddeich anbietet. 1200 Stück hat sie bereits zusammen. Ihre Initiative wünscht sich auch einen besseren Lärmschutz der Anwohner an der Bahnstation: „Da könnte noch nachgebessert werden.“ Bei der Einweihungsfeier kam heraus, dass ihr Wunsch nach der RE1 bei der Bahn zumindest nicht unter den Tisch gefallen ist.

Allenthalben aber feierte man die Investition in zwei Bahnsteige, von denen vor allem Pendler und Schüler profitieren, wie Bürgermeister Hendrik Schulz erläuterte. Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter etwa der Meyer Werft in Papenburg könnten ihren Arbeitsweg so angenehmer gestalten. Für diesen Zweck soll direkt neben dem Haltepunkt noch ein Park-and Ride-Parkplatz für 30 Autos eingerichtet werden.

Die Einweihung war darüber hinaus auch Anlass für die Feststellung, dass die Haltestation zugleich eine Wende in der Verkehrspolitik darstellt. Denn es war das Auto, so erinnerten Robert Guggenberger und auch der Ortsbürgermeister, das nach 122 Jahren im Jahr 1978 das Aus für den Neermoorer Bahnhof bedeutete. Die neue Station sorge daher für „eine echte Verbesserung des Alltags für die Menschen“, stellte auch Carmen Schwabl fest, Geschäftsführerin der Landesnahverkehrsgesellschaft, die 1,2 Millionen Euro beisteuerte. Die Deutsche Bahn musste sich nicht beteiligen. Sie sprach auch den unerfüllten Wunsch der Organisation Pro Bahn sowie mancher Einwohner an, den RE1 in Neermoor halten zu lassen. Das sei derzeit nicht möglich, ohne alle Anschlüsse im Fahrplan zu gefährden. Aber, so stellte sie auch fest: „Das ist nicht vergessen. Wir behalten das Projekt im Auge.“

„Jetzt hält die Bahn wieder bei uns“, freute sich der Ortsbürgermeister, nachdem er an die lange Geschichte und die Bedeutung des Bahnhofs erinnert hatte. „Ein Stück Lebensqualität kehrt zurück.“



„Jetzt hält die Bahn wieder bei uns“: Ortsbürgermeister Berthold Koch. BILD: AXEL PRIES

Liebe Patienten, nach 36-jähriger ärztlicher Tätigkeit, werde ich diese mit dem 30.06.2026, beenden.

Wir hatten eine Nachfolgerin gefunden, die diese Praxis übernehmen wollte. Leider hat sie im letzten Moment einen Rückzieher gemacht, weil Sie sich der Übernahme nicht gewachsen fühlte.

Wir sind auch zutiefst enttäuscht und traurig.

Ich bedanke mich bei allen Patienten für das entgegengebrachte, jahrelanges Vertrauen, und wünsche Ihnen Allen viel Gesundheit und alles Gute.

Ihre Karteikarten können Sie bis zum 30.06.26 bei uns aus der Praxis holen.

Dankeschön

Rainer und Hanna Studt

Arztpraxis Rainer Studt · Schulstrasse 18
26624 Südbrookmerland

Jeden Tag ein bisschen Urlaub



Glasdächer · Sonnenschutz · Insektenschutz · Gartenmöbel · Raum und Design

SONNENSCHUTZ UND RAUMDESIGN
Everwien

26506 Norden - Molkereilohne 35 • Tel. 04931-9394-0
info@everwien.de

Fugensanierungen Alex Oltrop

- Fugensanierung - Imprägnierung

Süderstraße 72, 26624 Moordorf
www.ao-fugensanierung.de info@ao-fugensanierung.de
Tel. 0178 / 86 17 413

Unser Service. Ihr Gewinn. Nordwest SONNTAGSBLATT

Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen

Beratungstag*
zum Thema „Polyneuropathie“
(auch telefonisch möglich)
Di. 23.06.2026
Vereinbaren Sie jetzt Ihr persönliches Beratungsgespräch
04944 - 25 50

*keine Diagnostik

Sonnen-Apotheke
Apothekerin Christiane Pannett
Hauptstr. 159 | 26639 Wiesmoor
Mo. - Fr. 08.00 - 18.30 Uhr | Sa. geschlossen



Hier kannst du der sein, der du warst, der du bist und der du sein wirst ...

Es besteht nicht immer die Chance auf Heilung einer schweren Erkrankung.

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

Zuhause ist der Ort, der uns Sicherheit gibt und wo wir uns geborgen fühlen. Damit Menschen mit einer unheilbaren Erkrankung und trotz belastender Symptome zu Hause bestmöglich pflegerisch und medizinisch versorgt sind, versorgt das Palliative-Care-Team Ostfriesland gemeinsam mit Palliativärzten, Palliativpflegefachkräften, Apotheken und vielen anderen gemeinsam. Selbstbestimmung und Lebensqualität bis zuletzt – das ist das Ziel.

Das Palliative-Care-Team Ostfriesland ist an 365 Tagen im Jahr 24 Stunden erreichbar!
Durch die individuelle Versorgung kann der Mensch der sein, der er war, ist und sein wird – Zuhause, im Beisein der für ihn wichtigsten Menschen und mit der Erkrankung.

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

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

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

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

Sicher in der Gruppe cruisen

MOBILITÄT Der Tüv Süd gibt Tipps für Biker, die gemeinsam touren

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Ein Motorradfahrer kommt selten allein. Diese Erfahrung bestätigt sich insbesondere an Wochenenden in Regionen mit kurvenreichen Landstraßen. „Die gruppendynamische Mobilität macht einfach Spaß“, sagt Alexander Bausch von Tüv Süd. Der passionierte Biker kennt jedoch auch die Herausforderungen gemeinsamer Touren. „Wichtig ist, dass in der Gruppe jeder Fahrer seine eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzt und nur so schnell fährt, wie es für ihn selbst sicher und angenehm ist. Niemand sollte sich von schnelleren Fahrern mitziehen lassen oder versuchen, Manöver zu kopieren, die er nicht sicher beherrscht.“



Gemeinsame Touren bringen für Biker einige besondere Herausforderungen mit sich. BILD: PIXABAY/JDBLACK

Gemeinsam Route und Regeln festlegen

Gute Planung ist entscheidend für eine sichere Ausfahrt. Bereits vor dem Start sollte die Route gemeinsam besprochen werden: Wo werden Tank- und Pausenstopps eingelegt? Gibt es bekannte Gefahrenstellen wie enge Kurven oder schlechte Straßenabschnitte? Wie wird verfahren, wenn einzelne Fahrer den Anschluss verlieren? Ebenso sollten Kommunikationsregeln festgelegt werden – etwa Licht- oder Hupsignale für Pannen oder Abbrüche. Auch der Austausch von Mobilnummern ist sinnvoll.

Idealerweise nutzen alle Teilnehmer ein Intercom-System, möglichst mesh-fähig. Diese Systeme ermöglichen eine stabile Kommunikation über größere Distanzen innerhalb der Gruppe, solange die Verbindung zwischen den einzelnen Fahrern aufrechterhalten bleibt. Sind keine Kommunikationssysteme vorhanden, gilt: Signale wie Lichthupe, Hupe oder Warnblinker werden nach vorne weitergegeben, damit der Tourguide rechtzeitig reagieren kann.

„Kettenverantwortung“ sichert Zusammenhalt

Ein bewährtes Prinzip ist zudem die sogenannte „Kettenverantwortung“: Jeder Fahrer achtet darauf, dass der folgende Anschluss hält. Wird ein Fahrer langsamer oder bleibt zurück, reduziert auch der Vordermann das Tempo, bis die Gruppe wieder geschlossen ist.

Auch eingespielte Handzeichen sind wichtig. So können Gefahren wie Schotter, Ölspuren, Hindernisse oder schlechte Straßenverhältnisse frühzeitig an nachfolgende Fahrer weitergegeben werden.

Die richtige Reihenfolge erhöht die Sicherheit. An der Spitze und am Ende fahren erfahrene Biker. Weniger geübte Fahrer sollten im vorderen Bereich der Gruppe platziert werden – idealerweise nicht direkt hinter dem Tourguide, damit dieser sich auf Strecke und Verkehr konzentrieren kann. So werden unerfahrene Teilnehmer nicht unter Druck gesetzt und das Risiko von Fahrfehlern sinkt.

Warum hinten oft schneller gefahren wird

Typisch für Gruppenfahrten ist der sogenannte Ziehharmonika-Effekt: Durch häufiges Bremsen, Anfahren oder Abbiegen kommt es dazu, dass weiter hinten schneller gefahren wird als vorne. Das kann dazu führen, dass Fahrer versuchen aufzuschließen. Um das zu vermeiden, sollten Reihenfolge und Fahrweise vorab klar abgestimmt und möglichst konstant eingehalten werden.

Rücksichtnahme ist oberstes Gebot. Tempo, Tagesetappen und Fahrzeiten sollten sich an den schwächeren Fahrern orientieren. Auch die Gruppengröße spielt eine Rolle: Mehr als acht bis zehn Motorräder erschweren die Koordination deutlich. Größere Gruppen sollten sich deshalb besser in kleinere Einheiten aufteilen, die sich an vereinbarten Stopps wieder treffen.

Statt starrer Vorgaben gilt für Tempo und Pausen: Maßvoll und situationsabhängig fahren. Regelmäßige Pausen erhöhen die Konzentration und Sicherheit – wann diese sinnvoll sind, hängt jedoch von Strecke, Erfahrung und Kondition der Gruppe ab.

Teure Bußgelder im europäischen Ausland vermeiden

MOBILITÄT Tempolimits, Pflichtausstattung und lokale Verkehrsregeln: Diese Regeln sollten Urlauber kennen

IM NORDWESTEN/AK-O – Wer mit dem Auto in den Urlaub fährt, sollte sich vorab über die wichtigsten Verkehrsregeln im Reiseland informieren. Denn innerhalb Europas gelten teilweise unterschiedliche Vorschriften – und Verstöße können schnell teuer werden.

TEMPOLIMITS UNTERSCHEIDEN SICH DEUTLICH

Während auf deutschen Autobahnen teilweise keine generelle Geschwindigkeitsbegrenzung gilt, gelten in vielen europäischen Ländern klare Tempolimits. So drohen in Frankreich, Italien oder Österreich bei Überschreitungen oft empfindliche Geldstrafen.

Besonders wichtig: In einigen Ländern werden Bußgelder direkt vor Ort kassiert.



Wer sich vor der Reise über Verkehrsregeln, Mautsysteme und Umweltzonen informiert, vermeidet unnötige Kosten und reist deutlich entspannter. Ein kurzer Check vor der Abfahrt kann im Ausland viel Ärger ersparen. BILD: KI-GENERIERT/AK-O

WARNWESTEN UND PFLICHTAUSSTATTUNG

Viele Länder schreiben bestimmte Ausrüstung im Fahrzeug vor. Dazu gehören Warnwesten, Warndreieck oder Ersatzlampen. In Frankreich müssen Autofahrer beispielsweise eine Warnweste im Fahrzeug mitführen. Wer ohne vorgeschriebene Ausstattung unterwegs ist, riskiert Bußgelder.

UMWELTZONEN BEACHTEN

Immer mehr Städte setzen auf Umweltzonen oder spezielle Zufahrtsregelungen. Für manche Regionen wird eine Umweltplakette benötigt. Das betrifft unter anderem Frankreich, Belgien oder Teile Italiens. Vor Reisebeginn sollte deshalb geprüft werden, welche Regelungen entlang der Strecke gelten.

ALKOHOLGRENZEN UND HANDYVERBOTE

Auch bei den Promillegrenzen gibt es Unterschiede. Viele Länder haben strengere Regeln als Deutschland. Zudem werden Handyverstöße oder fehlende Sicherheitsgurte häufig deutlich härter bestraft.

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



Hülsenfrüchte gegen Bluthochdruck

GESUNDHEIT Regelmäßiger Verzehr von Bohnen, Linsen oder Sojaprodukten kann Risiko senken



Mit Kichererbsen kann man Salate sättigender machen und gleichzeitig sein Bluthochdruckrisiko senken. BILD: PIXABAY

IM NORDWESTEN/BZFE – Wer häufiger Hülsenfrüchte und Sojaprodukte wie Tofu in den Speiseplan einbaut, kann möglicherweise sein Risiko für Bluthochdruck senken. Darauf deutet eine Metaanalyse von zwölf Langzeitstudien mit insgesamt knapp 590.000 Teilnehmenden aus den USA, Europa und Asien hin.

Weltweit sind schätzungsweise 1,4 Milliarden Menschen von Bluthochdruck betroffen. Das Wort „Volkskrankheit" ist vermehrt in den Medien zu finden. Da Beschwerden häufig unspezifisch sind oder ganz fehlen, bleibt die Erkrankung oft lange unbemerkt. Langfristig erhöht Bluthochdruck jedoch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die weltweit die häufigste Ursache für vorzeitige Todesfälle sind.

Hülsenfrüchte (zum Beispiel Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen) sowie Sojaprodukte (zum Beispiel Tofu, Tempeh, Sojadrink, Edamame) liefern zahlreiche Nährstoffe, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken können. Dazu zählen Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Isoflavone. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, regelmäßig Hülsenfrüchte zu essen – mindestens eine Portion pro Woche. Das entspricht etwa 125 Gramm gegarten Hülsenfrüchten.

Nach Auswertung der Studiendaten war ein hoher Verzehr von Hülsenfrüchten mit einem um 16 Prozent geringeren Risiko für Bluthochdruck verbunden. Bei Sojaprodukten lag das Risiko um 19 Prozent niedriger. Die günstigsten Ergebnisse wurden bei etwa 170 Gramm Hülsenfrüchten und 60 bis 80 Gramm Sojaprodukten pro Tag beobachtet, berichten die Forschenden im Fachjournal „BMJ Nutrition, Prevention & Health".

Die in der Studie errechnete optimale Tagesmenge liegt weit über den Empfehlungen der DGE. Allerdings handelt es sich um Beobachtungsstudien, die keine ursächlichen Zusammenhänge belegen können. Weitere Forschung ist notwendig, um die Resultate zu untermauern und die biologischen Mechanismen besser zu verstehen.

Die Forschenden betonten zudem: „Der aktuelle Verzehr von Hülsenfrüchten in Europa und Großbritannien liegt weiterhin unter den Ernährungsempfehlungen, mit einer durchschnittlichen Aufnahme von nur 8 bis 15 Gramm pro Tag." Die Ergebnisse unterstützen daher allgemeine Empfehlungen, häufiger pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte zu essen – auch zur Vorbeugung von Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Hier ein paar Tipps, wie sich der Anteil an Hülsenfrüchten auf dem Speiseplan unkompliziert erhöhen lässt:

Salate sättigender machen: Edamame, Kichererbsen oder Kidneybohnen passen gut in Couscous-, Nudel- oder Blattsalate und liefern zusätzliches Eiweiß und Ballaststoffe.

Knusprigen Tofu vielseitig einsetzen: Gewürfelten Tofu mit etwas Sojasoße und Gewürzen marinieren und knusprig anbraten – ideal für Bowls, Gemüsepfannen, Currys, Suppen und Sandwiches.

Linsen statt Hackfleisch verwenden: Linsen eignen sich gut für Bolognese, Chili oder Lasagne und lassen sich unkompliziert in Suppen, Currys, Eintöpfe oder Aufläufe integrieren.

Hummus selbst zubereiten: Als Brotaufstrich oder Dip für Rohkost, Wraps oder Ofenkartoffeln ist Hummus eine einfache Möglichkeit, mehr Hülsenfrüchte auf den Teller zu bringen.



Knuspriger Tofu ist vielseitig einsetzbar. BILD: PIXABAY

Geröstete Kichererbsen snacken: Mit etwas Öl und Gewürzen wie Paprika, Curry oder Chili im Ofen oder einer Heißluftfritteuse knusprig rösten. Für eine süße Variante eignen sich Zimt und etwas Ahornsirup.

Pasta aus Hülsenfrüchten ausprobieren: Pasta aus Linsen, Erbsen oder Kichererbsen liefert mehr Eiweiß und Ballaststoffe als herkömmliche Nudeln.

Vorgekochte Produkte nutzen: Kichererbsen aus der Dose, Linsen aus dem Kühlregal oder tiefgekühlte Erbsen sparen Zeit und lassen sich unkompliziert in viele Gerichte einbauen.



Für ein aufgeräumtes Zuhause

HAUSHALT In fünf einfachen Schritten zu mehr Ordnung und Sauberkeit

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Ein ordentliches Zuhause sorgt für Klarheit, Ruhe und ein wohliges Wohngefühl. Doch im Alltag sammeln sich schnell Dinge an, die Platz wegnehmen und Unruhe schaffen. Mit einer klaren Struktur und kleinen, gut umsetzbaren Schritten gelingt es, dauerhaft Ordnung zu halten und das eigene Zuhause neu zu organisieren. Mit diesen fünf Tipps gelingt das Aufräumen und Ordnung halten ganz entspannt.



Durchsichtige Schubladeneinsätze helfen, im Bad Ordnung zu halten. BILD: SMARTSTORE/AKZ-O



Ein aufgeräumtes Zuhause kann sich auch positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. BILD: SMARTSTORE/AKZ-O

1. Loslassen schafft Raum! Bevor geputzt wird, heißt es aussortieren. Alles, was kaputt ist, nicht mehr gefällt oder seit Monaten ungenutzt bleibt, darf gehen. Arbeiten Sie Raum für Raum und entscheiden Sie bewusst: behalten, verschenken oder verkaufen. Das sorgt nicht nur für Ordnung, sondern oft auch für ein gutes Gefühl und manchmal sogar für ein kleines Extra-Budget.

Klare Strukturen

2. Ordnung, die bleibt. Was bleiben darf, sollte gut organisiert sein. Klare Strukturen helfen, den Überblick zu behalten und verhindern, dass sich Chaos schnell wieder einschleicht. Praktische Aufbewahrungslösungen wie die transparenten, stapelbaren Boxen von SmartStoreTM (URL: https://www.orthex-group.de/) eignen sich für nahezu jeden Raum – von der Küche bis zum Kinderzimmer. Besonders praktisch: Auf einen Blick ist sichtbar, was in welcher Box ist. So sparen Sie sich ewiges Suchen.

3. Schritt für Schritt sauber. Ein kompletter Wohnungs- oder Hausputz kann überwältigend wirken. Besser: Teilen Sie die Aufgaben in überschaubare Etappen. Nehmen Sie sich einzelne Bereiche oder Räume vor und arbeiten Sie diese nacheinander ab. Kleine Erfolgserlebnisse zwischendurch steigern die Motivation und machen das Putzen deutlich angenehmer.

Zeit für schöne Dinge

4. Mehr Ordnung für mehr Entspannung: Ein aufgeräumtes Zuhause kann sich auch positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. Für viele wirkt Unordnung wie ein To Do auf der Liste, das beseitigt werden muss, bevor Zeit für Entspannung ist. Wer dauerhaft weniger aufräumen muss, hat mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben.

5. Neue Routinen etablieren: Damit Ordnung nicht nur ein kurzfristiger Zustand bleibt, lohnt es sich, kleine Routinen in den Alltag zu integrieren. Schon wenige Minuten täglich reichen aus, um Dinge direkt wegzuräumen oder Oberflächen frei zu halten. Feste Abläufe helfen dabei, den Aufwand gering zu halten – und sorgen langfristig für ein Zuhause, das sich dauerhaft aufgeräumt und angenehm anfühlt.



Robin Hood zerbricht an seiner eigenen Legende

KINO „The Death of Robin Hood“– Hollywood-Star als gealterter Antiheld im Zwiespalt

IM NORDWESTEN/ZA – Robin Hood galt bisher als Held und Wohltäter – doch war er das wirklich? Der neue Thriller „The Death of Robin Hood“ wirft einen ganz anderen Blick auf die legendäre Figur und stellt den Mythos gründlich auf den Kopf. In düsterer Mittelalter-Atmosphäre verkörpert Hugh Jackman einen alt gewordenen, innerlich zerrissenen Robin, der sich seiner Vergangenheit stellen muss. Bekannt für seinen Film „Pig“, möchte Regisseur Michael Sarnoski laut KinoCheck untersuchen, wie das Leben eines mittelalterlichen Outlaws wirklich ausgesehen haben könnte, was zu einer dunklen, emotionalen Darstellung führt. „The Death of Robin Hood“ startet am 18. Juni in den Kinos der Nordwest-Region.



In „The Death of Robin Hood“ entzaubert Hugh Jackman den Mythos einer Legende.

BILD: DCM FILM

Robin Hood am Ende seines Weges

Die Handlung setzt am Lebensabend von Robin Hood (Hugh Jackman) ein. Als Einzelgänger zeiht er sich in die Wälder zurück. Geplagt von den seelischen und physischen Folgen eines langen Lebens, das in Wahrheit von brutalen Raubzügen, Morden und echter Kriminalität geprägt war, wird er mit seinen Schuldgefühlen konfrontiert.bIn dieser Version gesteht er sich selbst ein, dass die Geschichten über seine heldenhaften Taten Lügen waren, die er einst verbreitete, um Gefolgsleute in die Dunkelheit zu locken.

Nach einem verheerenden Kampf, von dem er glaubte, es sei sein letzter, bleibt Robin lebensgefährlich verletzt auf dem Schlachtfeld zurück. Er sucht gezielt den Tod, doch das Schicksal hat andere Pläne. Robin bricht zusammen und wird von einer mysteriösen Frau (Jodie Comer) gerettet, die ihn in ihre Obhut nimmt. Sie pflegt ihn gesund, fungiert als Heilerin, konfrontiert ihn jedoch gnadenlos und fernab aller Abenteuerromantik mit den Sünden seiner Vergangenheit.

Neue Sicht auf den alten Helden

Michael Sarnoski hinterfragt, wie der Mythos des edlen Räubers entstand, während der wahre Mensch dahinter eigentlich „monströs“ war. Es geht um die Diskrepanz zwischen der Geschichte, die über ihn erzählt wird, und dem, was er tatsächlich getan hat

Angelehnt an die alte Ballade „Robin Hood’s Death“ zieht der Film Vergleiche mit dem Klassiker „Robin und Marian“ (1976) mit Sean Connery, der jedoch einen optimistischeren, idealistischen Helden zeigt. In der Neuinterpretation wird die Legende radikal hinterfragt: Wo früher Heldentum stand, bleiben brüchige Motive und Selbstzweifel. Statt des barmherzigen Helden zeigt die neue Handlung eine kompromisslose Demontage des Mythos.

Wie das bei den Kinogängern ankommt? Bereits der Trailer gibt Einblick in eine dunkle, raue Welt – Robin Hood wirkt fremd, verletzlich, manchmal sogar bedrohlich. Der Film setzt deutlich auf eine radikale Dekonstruktion, die manche Kritiker als „als Angriff auf das klassische ’von den Reichen nehmen, den Armen geben’-Prinzip“ bezeichnen. Bei anderen Usern im Netz überwiegt die Neugier auf ein psychologisches Porträt jenseits klassischer Abenteuerklischees.

Robin Hood im Wandel

Wer wissen möchte, wie aus dem bekannten Helden der Volkslegende ein vergrämter Antiheld geworden ist, der sollte sich die Neuinterpretation ansehen. Sie wirft einen anderen Blick auf Robin Hood. Der Film wurde hauptsächlich in Nordirland gedreht und ist freigegeben ab 16 Jahren.



Gartenbohnen – knackfrisch vom Feld

GEMÜSE Highlight für Küche und Gesundheit – Warum die Hülsenfrüchte so wertvoll fürs Beet und die Ernährung sind

IM NORDWESTEN/BZFE – Bohnen zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Die klassische Gartenbohne (Phaseolus vulgaris) stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und ist heute auf der ganzen Welt zu Hause. In Deutschland sind die Hülsenfrüchte äußerst beliebt. Eine Fähigkeit macht sie im Garten und auf dem Acker besonders wertvoll: Zusammen mit sogenannten Knöllchenbakterien an ihren Wurzeln bindet sie Stickstoff aus Luft und Boden und verbessert so ganz natürlich die Bodenfruchtbarkeit.

Die Welt der Bohnen ist erstaunlich vielfältig. Die Unterschiede beginnen schon beim Wuchs. Buschbohnen wachsen kompakt und niedrig, was sie ideal für den Garten und sogar den Balkon macht. Stangenbohnen sind Kletterkünstler und benötigen Rankhilfen. Neben den klassischen grünen Bohnensorten gibt es gelbe Wachsbohnen, die besonders mild schmecken, sowie violette und blaue Varianten, die beim Kochen ihre Farbe von Blau nach Grün wechseln. Prinzess- oder Delikatessbohnen werden jung geerntet und sind mit noch kleinen weichen Kernen besonders zart,



Grüne Bohnen niemals roh verzehren, sondern mindestens zehn Minuten kochen. BILD: PIXABAY



Gartenbohnen schmecken auch als sommerlicher Bohnensalat mit Tomaten und Zwiebeln. BILD: PIXABAY

während breite Schnittbohnen meist zerkleinert in Eintöpfen landen. Sie alle werden mit der Hülse gegessen.

Dicke Bohnen (Ackerbohnen) sind botanisch eine eigene Art. Ihre großen, cremefarbenen Kerne werden ausgelöst, schmecken mild-nussig und passen gut zu Eintöpfen und Suppen. Kernerbohnen werden ebenfalls als Kern gegessen. Dazu gehören frische Puffbohnen, Borlotti-Bohnen oder Feuerbohnen.

Bohnen lieben Wärme. Im Freiland sät man sie in Deutschland nach den letzten Frösten ab Mitte Mai aus. Die heimische Hauptsaison für frische Busch- und Stangenbohnen läuft von etwa Juni bis Mitte November. In dieser Zeit kommen sie über kurze Transportwege aus der Region und sind daher besonders aromatisch und frisch. Außerhalb der Saison übernehmen Importe die Versorgung, vor allem aus den Mittelmeerländern, den Niederlanden und Afrika.

Beim Knicken erkennt man frische Ware: Eine Bohne von guter Qualität lässt sich sauber durchbrechen, ohne Faden und mit einem hörbaren Knackgeräusch. Schlaffe, fädige oder fleckige Hülsen deuten auf ältere oder falsch gelagerte Bohnen hin.

Frische Bohnen gehören zu den empfindlicheren Gemüsen. Im Kühlschrank halten sie sich im Gemüsefach luftdicht verpackt maximal eine Woche lang, verlieren aber schnell an Aroma und Biss. Daher Bohnen am besten möglichst frisch zubereiten. Für längere Haltbarkeit empfiehlt sich das Einfrieren: Gewaschene Bohnen putzen, kurz blanchieren, dann sofort in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und portionsweise einfrieren. So bleiben Farbe, Biss und Inhaltsstoffe bis zu einem Jahr lang gut erhalten. Alternativ lassen sich Bohnen auf klassische Art einkochen oder durch Milchsäurebakterien fermentieren (saure Bohnen).

Bohnen enthalten im rohen Zustand das Protein Phasin. Dieser Stoff ist für den Menschen giftig und kann zu schweren Magen-Darm-Beschwerden führen. Erst ausreichende Hitze (mindestens 10 Minuten lang kochen) zerstört das Phasin und die Bohnen werden bekömmlich. Daher Bohnen niemals roh verzehren.

Grüne Bohnen schmecken in Salzwasser gekocht oder gedünstet zum Beispiel mit Butter, Speck und Bohnenkraut (hilft auch gegen Blähungen). Modern interpretiert passen sie gedünstet mit Sesamöl und Ingwer als asiatische Beilage, zu einem leichten Sommersalat mit Tomaten und Feta oder als schnelles Wok-Gemüse.

Frische grüne Bohnen sind mit rund 38 Kilokalorien pro 100 Gramm kalorienarm und gleichzeitig nährstoffreich. Sie liefern beispielsweise Vitamin C, Vitamin K und B-Vitamine. Sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide wirken antioxidativ und unterstützen die Zellgesundheit. Bei den Mineralstoffen stechen Kalium, Magnesium und Eisen hervor. Dank ihres hohen Ballaststoffgehalts halten Bohnen lange satt und fördern eine gesunde Verdauung. Hülsenfrüchte wie Feuer-, Puff- oder Borlotti-Bohnen müssen voll ausreifen und werden dann als getrocknete Ware oder Konserve angeboten. Sie haben noch deutlich mehr Ballaststoffe und Protein als die wasserreichen frischen grünen Bohnen und sind damit auch für die vegetarische und vegane Ernährung als Eiweißquelle interessant.

ANZEIGE

Faszinierende Fakten der Neurobiologie

5,8 Mio. km Nerven im Körper: Schon einer reicht für höllische Schmerzen

Das Nr. 1* Arzneimittel bei Nervenschmerzen kann helfen

5,8 Millionen Kilometer – so lang sind alle Nervenfasern eines Menschen aneinandergelegt. Eine Strecke, die für 145 Erdumrundungen reicht. Doch der kleinste Defekt kann zu größten Schmerzen führen.



Ob bewusst oder unbewusst – Nerven steuern alles, was in unserem Körper passiert. Vor allem jeden Schmerzimpuls! Millionen Deutsche kennen ziehende Schmerzen im größten Nerv, dem Ischias. Aber auch hinter brennenden Waden, tauben Fußsohlen oder Kribbeln können geschädigte Nerven stecken.

Wie ein dichtes Netz ziehen sich Nervenzellen und ihre langen Ausläufer, die Nervenfasern, durch den Körper. Ein Netzwerk, das ununterbrochen arbeitet, bis es gestört wird.

Eingeklemmt, gereizt, gequetscht

Ein eingeklemmter Nerv in der Halswirbelsäule – schon schießt ein brennender Schmerz vom Nacken bis in den Arm. Ein Bandscheibenvorfall im Lendenbereich – jede Bewegung wird zur Qual. Für viele Betroffene die Hölle auf Erden: Fibromyalgie – rätselhafte, muskelkaterartige Schmerzen am ganzen Körper. Auch hier spielen die Nerven eine zentrale Rolle.

So unterschiedlich diese Beschwerden wirken – oft steckt die gleiche Ursache dahinter: **gereizte oder geschädigte Nerven.**

Was viele nicht wissen: **Bei Nervenschmerzen helfen viele Schmerzmittel kaum.** Der Grund: Sie wirken nur bei Gelenk- oder Muskelschmerzen.

Restaxil: Gezielte Behandlung von Nervenschmerzen

Nervenexperten haben einen speziellen 5-fach-Wirkkomplex aus natürlichen Arzneipflanzen entwickelt, der verschiedene Arten von Nervenschmerzen ins Visier nimmt: **Restaxil Tropfen**. Das rezeptfreie Arzneimittel ist zur gezielten Behandlung von Nervenschmerzen zugelassen und mittlerweile die **Nr. 1* in deutschen Apotheken**. Restaxil ist individuell dosierbar und gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de



*OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

Kameras und KI erobern die Fußball-Plätze

FUßBALL Technik hilft Trainern bei der Arbeit – Das hat seinen Preis: bis zu 4500 Euro

VON LARS MÖLLER



Erobern die Fußballplätze in Ostfriesland: Die sogenannten Veo-Cams BILD: WILKE MENNENGA

OSTFRIESLAND/EMDEN – Was eigentlich nach Fußball-Bundesliga klingt, hat längst auch auf den Fußballplätzen Ostfrieslands Einzug gehalten: Immer mehr Vereine setzen auf technische Hilfsmittel und rüsten mit Kameras und KI auf. Vor rund drei Jahren tauchten die ersten Apparate auf, die, einmal eingeschaltet, Trainingseinheiten oder Spiele automatisch aufzeichnen. Vor allem das System des Anbieters „Veo" ist in aller Munde.

Die sogenannten Veo-Cams können mittels intelligenter Software inzwischen sogar ausgefeilte Analysen und individuelle Clips anfertigen – auch das nahezu vollautomatisch. „Wir haben jetzt viel mehr Zahlen, Daten und Fakten. Das macht die Arbeit der Trainer objektiver, man muss sich nicht mehr allein auf sein Bauchgefühl verlassen. Die Spieler können Szenen genau so sehen, wie sie waren und beurteilen, ob eine andere Entscheidung besser gewesen wäre, zum Beispiel, ob sie statt eines Passes vielleicht doch lieber ins Dribbling hätten gehen können. Das ist viel besser als Magnete über eine Tafel zu schieben", schwärmt Jonas Petersen.

Der Pionier

Der Trainer des designierten Meisters in der Bezirksliga Weser-Ems I, TuS Pewsum, gilt beim Einsatz der hochmodernen Kameratechnik samt Analyse-Software als Pionier in der Region. Er hatte die technischen Möglichkeiten während seiner Zeit als Leiter der Fußballschule vom FC Augsburg kennen und schätzen gelernt. Als er vor drei Jahren das Ruder beim TuS Pewsum übernahm, führte er die moderne Technik auch dort ein.

Inzwischen sieht man die hellgrünen Kameras auf ihren bis zu sieben Meter hohen Stativen immer häufiger auf dem Fußballplatz. Auch der Zweite der Bezirksliga, der SV Großefehn, nutzt sie. Trainer Bi Le Tran schätzt die Technik ebenso wie sein Kollege beim TuS Pewsum. „Wirklich super", lautet sein Urteil. Der SVG-Coach nutzt die Veo-Cam seit Saisonbeginn, zieht aus den Aufnahmen seine Schlüsse und passt das Training an. Gelegentlich gibt es zudem eine Videoanalyse mit der ganzen Mannschaft.

Wie in der Bundesliga

In Pewsum kommt sogar ein Analyse-Tool zum Einsatz, mit dem Daten abgerufen werden können, über die sonst eher Bundesligisten verfügen – Ballbesitz, Torabschlüsse, Kompaktheit, Standards. Die künstliche Intelligenz erfasst das alles, erstellt Heatmaps – zeigt also zum Beispiel, von wo aus am häufigsten Torabschlüsse erfolgen – und erstellt sogar individuelle Datenpakete und Kurzvideos.

„Die Jungs haben alle einen Zugang, in dem sie ihre individuellen Szenen geschnitten bekommen", sagt Petersen. Früher mussten der Coach und sein Team diese Clips selber zeitaufwändig zusammenschneiden.

Der Erfolg gibt Großefehn und Pewsum recht. Aber auch woanders kommt das durch künstliche Intelligenz gestützte Kamera-System zum Einsatz. Unter anderem setzen auch Middels, Riepe und Loquard oder die Jugend von Kickers Emden auf die Veo-Cams.

Allerdings: Die Technik hat ihren Preis. Und zwar einen ziemlich stolzen. Wer bei Veo die beste Hardware, Zubehör wie Taschen und Stativ ordert sowie umfangreiche Lizenzen für den Verein erwirbt und alle Software-Pakete dazu bucht, kommt auf satte 4500 Euro Gesamtkosten. Und: Die Kosten für die verschiedenen Analyse- und Übertragungstools – in unserem Beispiel rund 2380 Euro – werden jedes Jahr aufs neue fällig. Je nachdem, auf welche Aspekte man verzichtet, sinken die Kosten.

Für den zweifelsohne sehr ambitionierten TuS Pewsum, der demnächst in der Landesliga spielen wird, und seinen Trainer Jonas Petersen dennoch eine lohnenswerte Anschaffung. „Einen Teil der Kosten haben wir aus der Mannschaftskasse bezahlt", sagt Petersen.

WAS KOSTET DIE VEO-CAM?

Hardware Veo Cam3 5G: 1600 Euro, Veo Cam3: 1300 Euro.

Nutzerlizenzen Einzelnes Team: 800 Euro/Jahr, Verein (5 Teams): 1000 Euro/ Jahr, Unternehmen: 1980 Euro/ Jahr.

Software/KI-Optionen Veo Analytics (450 Euro/Jahr. Umfasst erweiterte Spielstatistiken, Passfolgen, Schusskarte, Heatmaps, 2D-Karten, Veo Editor, Analytics Studio). Player Sportlight (570 Euro/Jahr, KI-Verfolgung, Spielermomente, individuelle Reels). Veo Live (Streaming, 360 Euro/ Jahr).

Zubehör Stativ 7,4 m (400 Euro) oder 5,2 Meter (250 Euro), Tasche Stativ (35 Euro), Reisetasche Kamera (90 Euro)

Keno Veith sagt Kandidatur ab

KOMMUNALWAHL Unternehmer zieht sich aus Rennen zurück

VON KIM-CHRISTIN HIBBELER

WIESMOOR – Keno Veith wird doch nicht als Bürgermeister für Wiesmoor kandidieren. Das gab der 45-Jährige auf seinen Kanälen in den Sozialen Medien bekannt. „Ab und zu kommt es anders, als man denkt", sagt Veith in dem Video. Genau das sei nun eingetreten. Es seien einige Dinge passiert, die ihn überrascht hätten, erklärt der Ostfriese. Konkreter wird er dabei jedoch nicht.

Am Ende habe er sich zwischen seinem Betrieb und der Kandidatur entscheiden müssen. „Nachdem wir lange darüber gesprochen haben, musste ich mich entscheiden. Ich habe mich in diesem Fall für meinen Betrieb entschieden", sagt Veith. Wenn er etwas mache, dann mit „Vollgas" – und das sei in dieser Situation nicht möglich gewesen.

Wie es für ihn nun weitergeht, wolle er noch nicht verraten. „Über ungelegte Eier spricht man nicht", sagt der 45-Jährige. Erst Anfang April hatte Veith seine Kandidatur über die Sozialen Medien angekündigt. Was zunächst wie ein Aprilscherz wirkte, wurde schnell ernst. „Ich will auf jeden Fall kandidieren", sagte Veith damals gegenüber der Redaktion. Schon länger habe er mit dem Gedanken gespielt, in die Politik zu gehen. Sein Ziel sei es vor allem gewesen, „Farbe ins Spiel" zu bringen.

Mit seiner Ankündigung sorgte Veith bundesweit für Schlagzeilen. Der 45-Jährige ist seit mehr als 15 Jahren selbstständig. Bekannt wurde er vor allem durch ein Video aus dem Jahr 2017: Während der Maisernte blieb er mit seinem Trecker stecken und regte sich auf Plattdeutsch darüber auf. Das Video ging viral und erreichte Millionen Menschen.

Seitdem ist Veith als „De schwatten Ostfreesjung" bekannt und war in zahlreichen TV-Formaten zu sehen – unter anderem in Realityshows, Unterhaltungssendungen und bei Eventauftritten. Neben seiner Medienpräsenz führt er ein wachsendes Transportunternehmen, entwickelt eigene Produkte wie eine Bratwurst und ist regelmäßig als Moderator im Einsatz.



Nun also doch nicht: Keno Veith hat es sich mit seiner Bürgermeister-Kandidatur noch einmal anders überlegt. BILD: DPA



Um die Hecke gedacht

RATGEBER Warum lebendige Begrenzungen unsere Gärten besser machen

IM NORDWESTEN/GPP/BGL – Wo früher Hecken aus Hainbuche, Liguster oder einer Mischung verschiedener Wildgehölze Struktur und Schutz boten, dominieren heute bei vielen Neubauten starre Grenzlinien. Die Gärten liegen hinter Zäunen, Mauern oder Kunststoffelementen – oft blickdicht, funktional und vermeintlich pflegeleicht, aber ohne Leben. Das muss nicht sein, erläutert Uschi App vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL): „Wer seinen Garten mit einer lebendigen Hecke begrenzt, entscheidet sich bewusst für Klima- und Artenschutz direkt vor der eigenen Haustür. Hecken kühlen, schützen und beleben – sie sind ein kleines Stück Natur im Alltag und schaffen wertvolle Lebensräume im direkten Lebensumfeld."



Pflanzen sorgen für ein angenehmeres Mikroklima, sie spenden Verdunstungskühle und tragen so zur Hitzeminderung bei. BILD: BGL

Gute Gründe für die lebendige Grenze

In Abwandlung eines bekannten Loriot-Zitats lässt sich sagen: Ein Garten ohne Hecke ist möglich, aber nicht sinnvoll! Das Verhältnis von Garten und Hecke ist nicht zufällig bereits sprach- und kulturhistorisch begründet: So geht das Wort „Garten" auf das althochdeutsche „gart/garte" zurück, das „umzäuntes, umfriedetes Gelände" bedeutet und wiederum mit „Gerte" (geflochtene Rute) verwandt ist.

Uschi App: „Wenn man sich die konkreten Vorteile von Hecken vor Augen führt, wird klar, warum wir die lebendige ‚Umzäunung' empfehlen anstatt künstliche Zaunelemente, insbesondere Plastikfolien. Pflanzen sorgen für ein angenehmeres Mikroklima, sie spenden Verdunstungskühle und tragen so zur Hitzeminderung bei, sie schützen den Boden vor Erosion, erhöhen die Sicherheit, indem sie Zugänge lenken, und schaffen wirksamen Sichtschutz für private Rückzugsräume." Gerade der Wunsch nach Intimsphäre ohne Einblicke von Nachbarinnen, Nachbarn oder Passantinnen und Passanten ist bis heute ein zentrales Motiv für die Pflanzung von Hecken rund um den Garten. „Diesen Zweck können zwar auch Plastikvarianten erfüllen, eine Hecke macht Grenzen aber weicher – räumlich und emotional", so Thomas Banzhaf vom BGL. „Sie schafft Abstand, ohne abzuschotten, und bietet mit ihrem beruhigenden Grün einen Anblick, der uns Menschen guttut – wissenschaftlich bewiesen!"

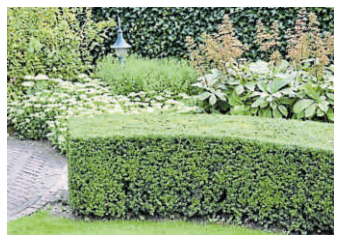
Viele Vogelarten finden in Hecken Schutz und Nahrung. Sie vernetzen unterschiedliche Bereiche im Siedlungsraum und wirken wie grüne Korridore für die Tierwelt. Auch gestalterisch sind Hecken unverzichtbar. Sie strukturieren Grundstücke, gliedern Gartenräume und setzen klare, aber lebendige Linien. Ob als heimische Mischhecke, immergrüner Rahmen oder blühende Bienenweide: Hecken sind ästhetisch wirksame Zeichen gewachsener Gartenkultur.

Pflanzenkompetenz als Markenzeichen

Der BGL ruft Gartenbesitzende, Kommunen und Wohnungsunternehmen dazu auf, bei Neuplanungen und Umgestaltungen konsequent auf lebendige Hecken, statt auf tote Abgrenzungen zu setzen – und positioniert sich damit klar für mehr Grün, mehr Artenvielfalt und eine nachhaltige Gartenkultur. Damit setzen die Profis für Garten und Landschaft ein deutliches Signal für Umweltorientierung und eine zukunftsfähige grüne Infrastruktur – im öffentlichen Raum ebenso wie im Privatgarten. „Jede gepflanzte Hecke ist ein Baustein für mehr Grün, mehr Kühlung und mehr Artenvielfalt in unseren Siedlungen", so Thomas Banzhaf. „Unsere Betriebe planen, pflanzen und pflegen standortgerechte Hecken und verbinden Funktionalität mit gestalterischer Qualität.

In Deutschland fallen pro Jahr rund sechs Millionen Tonnen Plastikmüll an. Allein das ist schon Grund genug, eine lebendige Hecke als Sichtschutz zu pflanzen, anstatt sich mit Plastik zu umgeben, das nach wenigen Jahren im Müll landet."

Die Fachbetriebe des Garten- und Landschaftsbaus beraten bei der Auswahl geeigneter Arten, entwickeln individuelle Lösungen für unterschiedliche Grundstückssituationen und sorgen für eine fachgerechte Ausführung. Um zu wissen, welche Pflanzen zum Standort, aber auch zum Haus und zu den Erwartungen und Wünschen der Bewohnenden passen, ist Pflanzenkompetenz gefragt. Im Beratungsgespräch lässt sich auch der Pflegeaufwand sehr genau abschätzen und entsprechend der eigenen Zeit eine konkrete Wahl treffen – oder der Schnitt von Anfang an in professionelle Hände geben. Auch hinsichtlich der immer kleiner werdenden Grundstücke haben die Profis für Garten und Landschaft originelle Ideen: Eine Lösung kann darin bestehen, dass sich die Nachbarinnen und Nachbarn mit Beratung durch einen Fachbetrieb auf eine gemeinsame Hecke verständigen, die genau auf der Grenze gepflanzt wird. Das spart Kosten, verbraucht weniger Platz und hat für beide Seiten nur Vorteile.



Auch gestalterisch sind Hecken unverzichtbar. Sie strukturieren Grundstücke, gliedern Gartenräume und setzen klare, aber lebendige Linien. BILD: BGL

Medizin ANZEIGE

Sturzgefahr durch Schwindel?

Rezeptfreies Arzneimittel hilft bei Schwindelbeschwerden und gibt wieder Sicherheit im Alltag

Ein Sturz kann das Leben von Grund auf verändern. Gerade bei Schwindel ist die Angst vor dem Fallen groß. Taumea kann helfen, diese Schwindelbeschwerden zu lindern und die Sicherheit im Alltag zurückzugewinnen.



Alles dreht sich, wie in einem Sog zieht es einen nach unten und bringt einen aus dem Gleichgewicht. Hinzu kommt ein unsicheres Gefühl in den Beinen. So erging es auch Renate S.: „Ich litt sehr unter Schwindel und dem Unsicherheitsgefühl, fiel auch manches Mal." Schwindelbeschwerden kommen gerade bei älteren Menschen häufig vor und können Betroffene stark in ihrem Alltag einschränken. Die Angst vor Stürzen wird oft zum ständigen Begleiter. Auch Brigitte A. litt unter Schwindel: „Ich hatte alle möglichen Mittel versucht, aber nichts half, bis eine Bekannte mich auf Taumea (rezeptfrei, Apotheke) aufmerksam machte. Seit ich Taumea habe, ist wieder Normalität eingekehrt."

Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Taumea enthält einen speziellen Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden wirksam lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären. Die Arzneitropfen Taumea sind gut verträglich und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema: Rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen

Schmerz sollte Ihrem Alltag nie im Weg stehen!

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender



Lassen Sie sich von Schmerzen nicht ausbremsen! Zahlreiche Betroffene suchen heute nach einer natürlichen Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln – und finden sie im Rubaxx Schmerzgel. Das Arzneimittel setzt konsequent auf einen kraftvollen pflanzlichen Wirkstoff und sorgt bei vielen für spürbare Erleichterung und mehr Bewegungsfreiheit im Alltag.

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich", freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe" bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der natürlichen Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss. Es wirkt schmerzstillend und ist sehr zu empfehlen." Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist dank der guten Verträglichkeit auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Das natürliche Schmerzgel

Überzeugen auch Sie sich von dem natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

„Cut a Silhouette“ vereint alte Stärken

HÖRTIPP Neues Album von Sparta erinnert an ihre dynamischen ersten Werke

IM NORDWESTEN/CMF/FBL – Sparta, die sich einen Namen im Post-Hardcore und Alternative Rock gemacht haben und ursprünglich aus der legendären Band „At The Drive-In“ hervorgegangen sind, veröffentlichten mit „Cut A Silhouette“ am 29. Mai 2026 ihr bereits sechstes Studioalbum. Produziert wurde das Werk von J. Robbins, der für seinen experimentellen Ansatz und seine Vielseitigkeit bekannt ist. Die Platte entstand laut Band innerhalb von nur sieben Tagen, was ihre immense kreative Energie und die enge Zusammenarbeit unterstreicht. Das Album erscheint über Equal Vision Records und Dine Alone, zwei Labels, die für die Förderung innovativer und unabhängiger Musik stehen.



„Cut a Silhouette“ ist das sechste Studioalbum von Sparta. BILD: EQUAL VISION RECORDS

Bemerkenswerte Dynamik

„Cut A Silhouette“ vereint klassisches Sparta-Feeling mit neuen Facetten und zeigt die Band in verschiedensten Soundgewändern. Die Songs sind eine Mischung aus Post-Hardcore, Alternative Rock, Shoegaze und Alt-Country, wodurch das Album eine bemerkenswerte musikalische Dynamik erhält. Kritiker loben die Vielfalt der Stücke und empfinden die Platte als komprimiertes Best-of aller bisherigen Sparta-Phasen, auf dem die unterschiedlichen Einflüsse der Band harmonisch zusammenfinden. Während Stücke wie „Split Lip“ und „Everything You Say“ die typische Energie und Intensität transportieren, zeigt „See You Soon“ einen ruhigeren, fast alt-country-artigen Charakter und öffnet sich emotional auf neue Weise. Mit „Glimmer“ endet das Album besonders emotional und intim – Akustikgitarre und Piano sorgen für einen atmosphärischen Abschluss, der lange nachhallt und den Zuhörer bewegend zurücklässt.

Die Tracklist besteht aus zehn vielseitigen Songs: Split Lip, Crater, Mouthbreather, Daydream, See You Soon, Everything You Say, Without Your Hands, Midnights, Mystery Of Missing und Glimmer. Jeder Titel bringt dabei eigene Akzente und erweitert das Klangspektrum des Albums.

Facettenreicher Sound

Der Albumtitel „Cut A Silhouette“ stammt aus einem Macaulay Culkin-Zitat über John Candy und beschreibt Menschen, die einen bleibenden Eindruck hinterlassen – sprich „eine Silhouette ins Gehirn schneiden“. Dieser Gedanke zieht sich wie ein roter Faden durch alle Songs und thematisiert Spuren, Vergänglichkeit, Erinnerungen, Neuanfänge, Liebe und Verlust, was dem Album zusätzliche Tiefe verleiht und es zu mehr als nur einer Sammlung neuer Songs macht. Einige Tracks wie „Crater“ und „Mouthbreather“ wurden zudem zusammen mit Frank Iero von My Chemical Romance geschrieben, was den ohnehin facettenreichen Sound noch weiter bereichert.

Das Album wird von Musikmagazinen wie Kerrang!, New Noise oder FLOOD überwiegend positiv bewertet und als eines der stärksten Alben Spartas bezeichnet – viele sehen es als wegweisende Weiterentwicklung der bekannten Soundpalette und als Höhepunkt seit dem Klassiker „Wiretap Scars“. „Cut A Silhouette“ ist auf Bandcamp, Spotify und anderen Streaming-Diensten sowie als CD und Vinyl erhältlich und dürfte sowohl treue Fans als auch Neueinsteiger gleichermaßen begeistern.

Wie schnell Nutzer Datenskandale verzeihen

FORSCHUNG Vertrauen kehrt überraschend schnell zurück

IM NORDWESTEN/CMF – Datenlecks lösen Empörung aus, erschüttern Vertrauen und führen regelmäßig zu Forderungen nach mehr Datenschutz. Doch wie reagieren Menschen tatsächlich, wenn sie erfahren, dass ihre eigenen Daten betroffen sind – und wie dauerhaft sind diese Effekte?

Ein Forschungsteam um Prof. Dr. Hartmut Höhle von der Universität Mannheim untersucht diese Frage anhand eines der bekanntesten Datenskandale der vergangenen Jahre: des Cambridge-Analytica-Skandals bei Facebook. Damals waren Daten von mehr als 80 Millionen Facebook-Nutzer ohne deren Wissen für politische Zwecke verwendet worden.



Datenschutzverletzungen hinterlassen zunächst deutliche Spuren im Vertrauen und in der Beziehung zu digitalen Plattformen. BILD: CHROMORANGE / CHRISTIAN OHDE

Sinkendes Vertrauen

Das Besondere an der Studie: Während bisherige Forschung häufig mit hypothetischen Szenarien arbeitet, analysiert die aktuelle Arbeit erstmals, wie sich die Einstellungen tatsächlich betroffener Personen über die Zeit verändern. Insgesamt umfasst die Untersuchung zunächst 380 Facebook-User, sechs Monate später erfolgte eine weitere Befragung mit 183 Personen. Das Paper wurde in der Fachzeitschrift Information Systems Research veröffentlicht.

Die Ergebnisse zeigen: Menschen, die erfahren, dass ihre Daten betroffen sind, reagieren zunächst – erwartungsgemäß – deutlich stärker als Personen, die nicht betroffen sind. Direkt nach Bekanntwerden des Vorfalls sinken Vertrauen und Loyalität gegenüber der Plattform, während Gefühle wie Wut und Enttäuschung zunehmen. Überraschend ist jedoch: Nach etwa sechs Monaten verschwinden diese Unterschiede weitgehend wieder. In der erneuten Befragung nähern sich die Einstellungen der Betroffenen wieder an ihr ursprüngliches Niveau an.

Fehlende Alternativen

Die Studie erklärt diese Entwicklung vor allem mit psychologischer Anpassung und internen Rechtfertigungsprozessen. Zum einen nehmen Ärger und Misstrauen mit der Zeit offenbar von selbst ab. Zum anderen bleiben viele Betroffene trotz des Vorfalls auf der Plattform, weil soziale Kontakte, gespeicherte Inhalte oder fehlende Alternativen einen Wechsel erschweren. Die Reaktionen auf Datenschutzverletzungen hängen deshalb nicht nur mit dem Vorfall selbst zusammen, sondern auch damit, wie stark Menschen an eine Plattform gebunden sind.

„Datenschutzverletzungen hinterlassen zunächst deutliche Spuren im Vertrauen und in der Beziehung zu digitalen Plattformen. Unsere Studie belegt aber auch, wie schnell Menschen ihr Verhalten und ihre Einstellungen an neue Realitäten anpassen“, sagt Hartmut Höhle.

„Unsere Ergebnisse sind jedoch nicht als Freischein für Unternehmen, Regulierungsbehörden und Plattformbetreiber zu verstehen“, so Höhle weiter. Deren Kommunikation sollte nicht nur auf reine Schadensbegrenzung ausgerichtet werden – auch wenn Nutzer nach Datenschutzverletzungen auf den Plattformen tendenziell verbleiben.



Portugals stille Wasserlandschaft im Alentejo

REISE Der Alqueva-See: Zwischen Slow Travel, gelebten Traditionen und einem der klarsten Himmel Europas

FRANKFURT/PR – Der Alentejo im Süden Portugals gilt mit seiner Weite, Ruhe und entschleunigten Atmosphäre vielerorts noch als Geheimtipp. Mitten in dieser Landschaft liegt der Alqueva-See – eine der größten künstlichen Wasserlandschaften Europas und zugleich ein Ort, an dem sich Naturerlebnis, Nachhaltigkeit und achtsames Reisen miteinander verbinden.

Entstanden aus dem Guadiana-Fluss, prägt der Alqueva-See einen Teil der größten Region Portugals, in dem jahrhundertealte Traditionen, nachhaltige Lebensweisen und eine enge Verbindung zur Natur bis heute den Alltag bestimmen. Die verzweigten Ufer, ruhigen Buchten und offenen Horizonte schaffen einen Raum, der sich bewusst vom klassischen Reisetakt abhebt.



Der Alqueva-See ist eine der größten künstlichen Wasserlandschaften Europas. Die weit verzweigte Wasserfläche fügt sich harmonisch in die offene Landschaft des Alentejo ein. BILD: FREDERIC DUCOUT



Dark Sky Alqueva gilt als ein Ort, an dem die Dunkelheit selbst zum Erlebnis wird. Dank minimaler Lichtverschmutzung wird die Milchstraße sichtbar und die Sternbilder wirken greifbar nah. BILD: CAMPINHO



Die Stadt Évora mit ihrem römischen Tempel gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und wird 2027 den Titel der Europäischen Kulturhauptstadt tragen. BILD: ALENTEJO PROMOTION OFFICE

Zwischen Wasser und Weite

Die weit verzweigte Wasserfläche des Alqueva-Sees fügt sich harmonisch in die offene Landschaft des Alentejo ein. Wer hier unterwegs ist, erlebt den See aus unterschiedlichen Perspektiven: im Kajak durch stille Buchten, unter Segeln auf offenen Wasserflächen oder vom Deck eines Hausboots, wenn sich die Landschaft langsam vorbeibewegt. Der Alqueva-See wirkt dabei fast wie ein Binnenmeer – ruhig, weit und von ungewöhnlicher Stille geprägt.

Entlang der Ufer wechseln sich kleine Anlegestellen, naturbelassene Abschnitte und historische Orte ab. Besonders Monsaraz, auf einem Hügel oberhalb des Sees gelegen, prägt das Bild der Region. Zwischen engen Gassen, weiß getünchten Häusern und weiten Ausblicken wird sichtbar, wie Natur, Kultur und Alltag rund um den Alqueva-See miteinander verbunden sind. Im Juli verwandelt sich das Dörfchen in ein Open-Air Museum, wo man die Sitten und Bräuche des Alentejos kennenlernen kann. Doch auch die weniger bekannten, und dadurch auch ruhigeren Dörfer, sind einen Besuch wert.

Gleichzeitig steht der Alqueva-See für eines der bedeutendsten Infrastrukturprojekte Portugals: Er sichert die Wasserversorgung einer traditionell trockenen Region, ermöglicht landwirtschaftliche Nutzung und trägt zur Energiegewinnung bei. Die Entwicklung rund um den See zeigt, wie sich nachhaltige Ressourcennutzung, regionale Wertschöpfung und touristisches Erleben miteinander verbinden lassen.

Slow Travel am Wasser

Die enge Verbindung von Landschaft, Alltag und regionaler Kultur prägt auch die Art des Reisens rund um den Alqueva-See. „Slow Tourism“ ist hier weniger Konzept als gelebter Alltag. Statt voller Tagesprogramme bestimmen kleine Orte, regionale Küche und die Bewegung durch die offene Landschaft den Rhythmus des Aufenthalts. Kleine Orte rund um den See laden dazu ein, regionale Küche, lokale Weine und traditionelle Produkte kennenzulernen. Viele Unterkünfte sind familiär geführt und mit der Umgebung verbunden – oft geprägt von regionaler Architektur, lokaler Handwerkskunst und einem bewussten Umgang mit Ressourcen. Wochenmärkte, lange Abende unter freiem Himmel und Wege durch die offene Landschaft gehören ebenso zum Erlebnis wie die Nähe zur Natur.

Wenn die Dunkelheit leuchtet: Dark Sky Alqueva

Mit Einbruch der Nacht eröffnet sich rund um den Alqueva-See eine ganz besondere Perspektive auf den Sternenhimmel. Dark Sky Alqueva gilt als ein Ort, an dem die Dunkelheit selbst zum Erlebnis wird. Als weltweit erste Region, die als „Starlight Tourism Destination“ zertifiziert wurde, setzt Dark Sky Alqueva Maßstäbe für nachhaltigen Sternentourismus. Dank minimaler Lichtverschmutzung eröffnet sich ein Nachthimmel, wie ihn viele Menschen in Europa kaum noch kennen: klar, tief und unendlich. Die Milchstraße ist sichtbar und die Sternbilder wirken greifbar nah. Ob bei geführten Beobachtungen oder in stiller Eigenregie – der Blick nach oben wird hier zu einem der eindrucksvollsten Reiseerlebnisse überhaupt.

Zwischen Weltkulturerbe und gelebter Tradition

Rund um den Alqueva-See verbindet sich Naturerlebnis mit kulturellen Ausflügen: So liegt die Stadt Évora mit ihrem römischen Tempel, einer gotischen Kathedrale, verwinkelten Gassen und lebendigen Plätzen nur etwa eine Autostunde entfernt. Die Stadt gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und wird 2027 den Titel der Europäischen Kulturhauptstadt tragen.

Neben Évora ergänzt auch Elvas mit ihren historischen Festungsanlagen das kulturelle Umfeld rund um den Alqueva-See. Die UNESCO-Welterbestadt gilt als eines der bedeutendsten Beispiele militärischer Befestigungsarchitektur in Europa. Ihre sternförmigen Wälle, Bastionen und Aquädukte zeugen von der strategischen Rolle des Alentejo als Grenzregion über Jahrhunderte hinweg und davon, wie eng Geschichte, Architektur und Landschaft hier miteinander verwoben sind.

Die Stimme des Alentejo

Rund um den Alqueva sind die kulturellen Traditionen des Alentejo bis heute lebendig. In kleinen Tavernen, auf Dorfplätzen oder bei lokalen Festen setzen plötzlich Stimmen ein – tief, getragen und ohne Instrumente. Der Cante Alentejano ist mehr als Musik: Er gilt als Ausdruck von Gemeinschaft, Erinnerung und regionaler Identität. Seit 2014 gehört er zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO und steht exemplarisch für die lebendigen Traditionen der Region.

Die meist männlichen Chöre singen in langsamen, mehrstimmigen Harmonien von Arbeit, Sehnsucht und dem Leben auf dem Land. Der Cante entsteht ohne große Inszenierung und gehört bis heute ebenso zu festlichen Anlässen wie zu lokalen Zusammenkünften – und damit fest zum kulturellen Leben rund um den Alqueva-See.

Weitere Infos unter www.visitalentejo.pt



hagebaumarkt

Für eine Weltklasse dritte Halbzeit.

SO günstig geht das!

PREIS KNALLER



St. Hubertus Tropfen 24er Paket*

24 x 20 ml = 480 ml, verschiedene Sorten

480 ml **6.99** 14.56 €/Liter

mit hagebau-APP nur

4.99

10,40 €/Liter

APP DIREKT HIER DOWNLOADEN!

*Abgabe max. 6 Pakete pro Einkauf und nur an Personen ab 18 Jahren.

Gültig vom 15.-18.06. 2026

~~9.99~~

6.99

ZURU

FIFA World Cup 2026™ Ballers Serie 1

Offiziell lizenzierte Sammelfiguren. Jede Kapsel enthält eine Figur, einen Mini-Fußball, eine Spieler-Münze und eine zusätzliche Überraschung.



~~19.99~~

je 17.99

1,80 €/kg

HAGEBAU

Premium Grill-Holzkohle oder -Briketts

10 kg aus Buchenholz. DINplus, PEFC.







~~49.99~~

39.99

Fahnenmast inkl. Deutschland-Flagge

Höhe 6,20 m, Durchmesser ca. 50 mm, inkl. Bodenhülse.



~~84.99~~

59.99

Ultra-Kompakt-Faltpavillon

3x3 m, anthrazit, Metallgestell pulverbesch. Dach 100 % Polyester. Seite höhenverstellbar. Durchgangshöhe ca. 1,86 m, Firsthöhe ca. 2,60 m. Schneller Auf-und Abbau ohne Werkzeug. Gewicht ca. 13,1kg. Inkl. 8 Heringen, Schnur und Tragetasche.

~~129.-~~

89.99

THOR

Holzkohlegrill „Ottawa“

Edelstahlgrillrost ca. B 47,5 x T 41 cm mit Rost-in-Rost-System, abklappbare Seitenablage, höhenverstellbare Holz-kohlewanne. Ca. B 104 x H 109 x T 65 cm.

Irrtümer und Druckfehler möglich. **Angebote nur gültig in den unten genannten hagebaumärkten, nur vom 15.06.–18.06.2026** und nur auf Lagerware. Nur solange der Vorrat reicht.

JETZT SPANNENVADE INFOS UND AKTIONEN AUF FACEBOOK UND INSTAGRAM ENTDECKEN!
/BZNHAGEBAU



DEINE HAGEBAU APP – KEINEN VORTEIL MEHR VERPASSEN

- 3% Sofort-Rabatt bei jedem Einkauf
- Retoure mit App-Bon möglich
- Exklusive Angebote sichern
- Verfügbarkeit in deinem Markt prüfen

JETZT DIREKT DOWNLOADEN:

Aurich
Dreekamp 2

Bad Zwischenahn
Edewechter Str. 4

Brake
Weserstraße 74

Esens
Dornumer Str. 2

Leer
Ringstr. 17

Norden
Gewerbestr. 1

Ostrhauderfehn
Im Gewerbegebiet 1a

Varel
Panzerstraße 3

Osterholz-Scharmbeck
Heilshorner Str. 39

Westerstede
Langebrügger Str. 21

Wittmund
Eggelinger Str. 18

Wilhelmshaven
Flutstr. 94

hagebau kompakt Sande
Bahnhofstr. 43

Schulausflug in die Zukunft.

GROWMORROW YOUNG bringt die Zukunft auf die Bühne – und junge Menschen mitten hinein.



GROWMORROW YOUNG ist fester Bestandteil vom GROWMORROW FESTIVAL am 26. + 27. August 2026 in der großen EWE-Arena in Oldenburg.

Die Welt verändert sich schneller als jemals zuvor. Künstliche Intelligenz, neue Berufsbilder, digitale Medien, Nachhaltigkeit, Unternehmertum und gesellschaftlicher Wandel prägen die Lebensrealität einer ganzen Generation. Doch wie können junge Menschen lernen, diese Zukunft nicht nur zu verstehen, sondern aktiv mitzugestalten?

GENAU HIER SETZT GROWMORROW YOUNG AN.

Am 26. und 27. August 2026 wird die EWE Arena Oldenburg zum Treffpunkt für Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende, Lehrkräfte und Zukunftsgestalter aus dem gesamten Nordwesten. Auf der eigenen YOUNG-Stage erwartet die Besucherinnen und Besucher ein hochkarätiges Programm rund um Zukunftskompetenzen, Medienkompetenz, Berufsperspektiven, Digitalisierung, Unternehmertum und persönliche Entwicklung.

Dabei geht es nicht um trockene Theorie, sondern um echte Einblicke, inspirierende Geschichten und praxisnahe Impulse von Menschen, die Zukunft bereits heute gestalten.

HOCHKARÄTIGE SPEAKER:INNEN AUF DER YOUNG-STAGE

Bereits fest zugesagt haben renommierte Expertinnen und Experten aus Bildung, Wissenschaft, Medien und Gesellschaft:



Dr. Julia Freudenberg, CEO der Hacker School Hamburg, spricht darüber, warum Deutschland künftig nicht nur Akademiker braucht und welche Berufe und Kompetenzen tatsächlich Zukunft haben.

Michael Wroblewski, Spiel- und Medienpädagoge, zeigt auf, wie Social Media und digitale Medien das Aufwachsen junger Menschen verändern.





Julien Backhaus und Johanna Heise diskutieren über die Medienwelt der nächsten Generation und die Frage, wie junge Menschen Medien künftig konsumieren und gestalten werden.



Lena Hruschka beleuchtet die Chancen von TikTok und Social Media für die Generation Z und zeigt, wie junge Menschen digitale Plattformen kreativ, verantwortungsvoll und erfolgreich nutzen können.

Prof. Dr. Yulia Golub, Professorin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Oldenburg, spricht über Cannabiskonsum im Jugendalter und die Folgen der Legalisierung.



Ulrich Schönborn ordnet das Thema Fake News ein und erklärt, wie junge Menschen Desinformation erkennen können.

Zudem findet auf der YOUNG-Stage die **Verleihung des PIA-Awards** statt, bei dem innovative Projekte und Ideen ausgezeichnet werden.

WARUM ZUKUNFTSKOMPETENZEN HEUTE WICHTIGER SIND DENN JE

Fachwissen allein reicht in einer dynamischen Welt längst nicht mehr aus. Gefragt sind Kreativität, Problemlösungskompetenz, Eigeninitiative, Medienverständnis, unternehmerisches Denken und die Fähigkeit, Veränderungen aktiv zu gestalten.

GROWMORROW YOUNG MÖCHTE GENAU DIESE FÄHIGKEITEN FÖRDERN.

Das Format schafft einen Raum, in dem junge Menschen Fragen stellen, neue Perspektiven entdecken und mit Unternehmerinnen, Wissenschaftlern, Gründern und Zukunftsmachern ins Gespräch kommen können. Sie erhalten Einblicke in moderne Berufswelten, lernen regionale Unternehmen kennen und erleben, wie Innovation und Nachhaltigkeit in der Praxis funktionieren.

EIN MEHRWERT FÜR SCHULEN UND LEHRKRÄFTE

Für Schulen bietet GROWMORROW YOUNG die Möglichkeit, aktuelle Zukunftsthemen außerhalb des Klassenzimmers erlebbar zu machen. Lehrkräfte können ihren Schülerinnen und Schülern einen praxisnahen Zugang zu Themen wie Berufsorientierung, Medienkompetenz, Demokratie, Digitalisierung, Nachhaltigkeit und Entrepreneurship ermöglichen. Gleichzeitig entsteht die Chance, Kontakte zu Unternehmen, Institutionen und Initiativen aus der Region zu knüpfen. Der Besuch lässt sich unkompliziert in den Unterricht integrieren und bietet zahlreiche Anknüpfungspunkte für die Vor- und Nachbereitung in den Klassen.

ZUKUNFT ERLEBEN STATT NUR DARÜBER SPRECHEN

GROWMORROW YOUNG versteht sich als Plattform für junge Talente im Nordwesten. Das Format zeigt, welche Chancen in der Region entstehen, welche Perspektiven sich jungen Menschen bieten und wie sie selbst Teil dieser Entwicklung werden können.

ODER WIE DAS TEAM VON GROWMORROW ES FORMULIERT:

„Wir möchten jungen Menschen Mut machen, Zukunft nicht als etwas zu betrachten, das irgendwann passiert. Zukunft entsteht dort, wo Menschen neugierig bleiben, Verantwortung übernehmen und den ersten Schritt machen. Genau dafür schaffen wir mit GROWMORROW YOUNG eine Bühne.“

JETZT MIT IHRER SCHULE ANMELDEN!

Die Plätze für Schulklassen und Gruppen sind begrenzt. Schulen, Lehrkräfte und Bildungseinrichtungen aus dem gesamten Nordwesten sind herzlich eingeladen, mit ihren Klassen und Gruppen an GROWMORROW YOUNG teilzunehmen.

JETZT ANMELDEN:

Gruppenanmeldungen bitte an:
moin@growmorrow.de

GROWMORROW YOUNG celebrate the future.

ZUKUNFT ERLEBEN.
PERSPEKTIVEN ENTDECKEN.
CHANCEN GESTALTEN.

WEITERE INFORMATIONEN UNTER GROWMORROW.DE

Ernährungstrend „Fibermaxxing“

GESUNDHEIT Wie viele Ballaststoffe sind nötig? Unverzichtbar für Darm, Herz und Wohlbefinden

IM NORDWESTEN/BZFE – Auch wenn das Wort „Ballaststoffe“ wenig vielversprechend klingt, sind die Faserstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln wichtig für den Körper. Der aktuelle Trend in den Sozialen Medien nutzt das englische Wort „Fiber“ (deutsch: Faser). „Fibermaxxing“ sagt treffend worum es dabei geht, nämlich täglich möglichst viele Ballaststoffe zu essen. Influencerinnen und Influencer versprechen in ihren Beiträgen, dass dies positive gesundheitliche Effekte habe. Aber welche Funktionen übernehmen Ballaststoffe im Körper und wie viele davon brauchen wir wirklich?

Ballaststoffe machen satt, füttern wichtige Darmbakterien und sorgen für eine geregelte Verdauung. Außerdem schützen sie vor Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems und können sogar das Risiko für Darm- und Brustkrebs senken. Da sie gut sättigen, können sie auch dabei helfen, das Gewicht zu regulieren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt als Richtwert mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich. „Richtwert“ deshalb, weil weniger Ballaststoffe keine Mangelerscheinungen nach sich ziehen.



Vollkornbrot und auch Vollkornnudeln enthalten viele Ballaststoffe. BILD: PIXABAY



Hülsenfrüchte sind reich an Ballaststoffen. BILD: PIXABAY

Die gesunden Faserstoffe stecken in:

- Vollkornprodukten wie Brot oder Nudeln,
- Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen oder Soja,
- Obst und Gemüse,
- Nüssen und Saaten.

In Lebensmitteln sind unterschiedliche Ballaststoffe vorhanden. Daher ist es sinnvoll, mehrere Quellen zu nutzen. Sogenannte lösliche Ballaststoffe füttern die guten Darmbakterien und kommen vor allem in Obst und Gemüse vor. Die meisten Ballaststoffe sind dabei in der Schale zu finden. Sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe binden Wasser und quellen stark auf. Damit machen sie den Stuhl weicher und erhöhen das Stuhlvolumen, was wiederum die Darmtätigkeit anregt. So wirken sie regulierend auf die Verdauung und tragen zur Darmgesundheit bei. Gleichzeitig binden Ballaststoffe Gallensäuren, mit denen sie dann zusammen ausgeschieden werden. Das ist für Menschen mit hohem Cholesterinspiegel deshalb gut, weil Gallensäuren im Körper aus Cholesterin hergestellt werden. Um neue Gallensäuren zu bilden, wird Cholesterin verbraucht, wodurch der Cholesterinspiegel sinkt.

Was heißt das jetzt für den Trend „Fibermaxxing“? Wie schon erwähnt sind 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag ein gutes Ziel. Tatsächlich essen die meisten Erwachsenen nur knapp 20 Gramm. Da ist also Luft nach oben. Die Frage ob „Fibermaxxing“, also möglichst viele Ballaststoffe zu essen, immer besser ist, lässt sich jedoch nicht pauschal beantworten.

Wer mehr Ballaststoffe essen möchte, sollte langsam vorgehen. Jeden Tag ein bisschen mehr verhindert eventuelle Bauchschmerzen und Blähungen. Das klappt mit (mehr) Vollkorn bei Brot oder Nudeln, mit Hülsenfrüchten, die es inzwischen auch in Form von Nudeln oder Couscous gibt, und mit Obst oder Gemüse. Bei einer (zu) schnellen Steigerung der Menge oder durch sehr viele Ballaststoffe auf einmal, kann es nicht nur zu Bauchschmerzen und Blähungen, sondern sogar zu Verstopfung kommen. Die tritt vor allem dann auf, wenn zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln zu wenig getrunken wird. Es ist folglich wichtig, mit der Steigerung der Ballaststoffe auch die Trinkmenge zu erhöhen.

Philine Lenz vom Bundeszentrum für Ernährung ordnet ein: „Ballaststoffe sind super und wer davon bisher zu wenig isst, tut sich etwas Gutes, mehr ballaststoffreiche Lebensmittel zu essen. Man braucht es aber nicht zu übertreiben.“ Ihr Tipp ist, statt einzelnen Nahrungsbestandteilen besondere Beachtung zu schenken, insgesamt vielseitig, bunt und genussvoll zu essen.

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 20.6.2026
GARTEN KÖNIG
Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!
20% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!
(diese Modelle sind nicht mehr rabatttierfähig)
5x3m (BxT) inkl. Stegplatten 1849.-
5x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten 1949.-
6x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten 2149.-
6x4m (BxT) inkl. Stegplatten 2249.-
5x3m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 2849.-
5x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3299.-
6x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3549.-
6x4m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3949.-
- alle gewünschten Größen bis zu einem Ausfall von 5 Metern lieferbar - Kostenloses Aufmaß bei Ihnen Zuhause! - preiswerte und fachgerechte Montage, innerhalb von 10 Werktagen möglich! - schnelle Lieferzeit, Terrassendächer mit Stegplatten 5 Tage, mit VSG Glas 10 Werktage! - Tiefpreisversprechen! Sehen Sie eine vergleichbare Alu-Terrassenüberdachung günstiger, erhalten Sie den gleichen Preis!
Wandstärke 28 mm
Sie sparen 1500 € über 50%!
Gartenhaus der Woche! 1299.-
Blockhaus „Verona“
Breite 400 x Tiefe 400 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2799.-* *UVP des Herstellers
Wandstärke 28 mm
1000€ gespart
Blockhaus „Nizza“ 1199.-
Breite 390 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2199.-* *UVP des Herstellers
Wandstärke 28 mm
1500€ gespart
Blockhaus „Trondheim“ 2499.-
Breite 450 cm x Tiefe 300 cm, 35 mm Wandstärke
statt 3999.-* *UVP des Herstellers
40€ gespart
Gartenzaun der Woche
Megastabiler Bohlenzaun „Tytus“ 49.99 statt 89,99
Breite 180 cm x Höhe 180 cm, grün, kdi, gerade
Wandstärke 28 mm
Gerätehaus „Rom“/“Denver“ statt 1499.-* 849.-
Breite 200 cm x Tiefe 200 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Paris“/“Montreal“ statt 1749.-* 899.-
Breite 250 cm x Tiefe 220 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „London “/“Toronto “ statt 1849.-* 999.-
Breite 300 cm x Tiefe 250 cm, 28 mm Wandstärke
Gartenhaus „Athen“/“Vancouver “ statt 1849.-* 999.-
Breite 250 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Madrid“/“Ontario “ statt 2419.-* 54% gespart 1111.-
Breite 300 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
*UVP des Herstellers
59.99 statt 89,99
Dichtzaun „Scharmützelsee“
Breite 180 cm x Höhe 180 cm, Leimholzrundbogen, Rahmenstärke 45 x 45 mm, kdi, auch in anderen Größen erhältlich
Terrassendiele Douglasie
B-Sortierung, in 28 mm Stärke und 145 mm Breite
28 x 145 x 2000 mm 4.98
28 x 145 x 3000 mm 7.47
Unterkonstruktion
45 x 70 x 2000 mm 4.98
45 x 70 x 3000 mm 7.47
ab 2.49 lfd. mtr.
Garten König GmbH - Sitz der Gesellschaft: 26215 Wiefelstede - HRB 205287
Am großen Stein 4, 26835 Hesel
Gewerbestr. 54, 26624 Georgsheil
Telefon: 04950 / 990104
Telefon: 04942 / 990588, 0176 / 35463217
hesel@der-gartenkoenig.de
georgsheil@der-gartenkoenig.de
Öffnungszeiten: Mo-FR: 9.00-18.00 Uhr, SA: 9.00-14.00 Uhr
*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Alles Abholpreise ohne Dekoration. Abb. können vom Original abweichen. Alle Maße sind Ca. Maße. Technische Änderungen und Irrtümer, sowie Farbabweichunngen vorbehalten. Alle Häuser sind unbehandelte Bausätze. Nur solange der Vorrat reicht!

NEWSLETTER

NWZ Online Newstied

OSTFRIESLAND



Der kostenlose Nachrichten-Newsletter für

➤ Emden ➤ Aurich ➤ Leer ➤ Norden ➤ Wittmund

... und ganz Ostfriesland!

Jetzt anmelden:
NWZonline.de/newstied-nl



Damit die Reise in den Urlaub sicher verläuft

RATGEBER Urlaubs-Check in der Werkstatt sorgt für Sicherheit

OSTFRIESLAND/PR – Während der Urlaubszeit häufen sich wieder die Meldungen: Unfälle wegen geplatzter Reifen, Staus durch liegengebliebene Fahrzeuge. Mit ein bisschen Vorbereitung wäre das nicht passiert.

Rezepte gegen Stress auf der Urlaubsreise gibt es genügend: Hauptreisetage meiden, rechtzeitig losfahren, Strecken realistisch planen, genügend Pausen machen. Es wird aber oft vergessen, das Auto richtig vorzubereiten. Denn wenn es auf der Fahrt in den Streik tritt, geht der Stress erst richtig los. Mit einem schnellen Urlaubs-Check lässt sich das vermeiden.



Vor der Reise in den Urlaub sollte das Fahrzeug in einer Kfz-Werkstatt durchgecheckt werden. BILD: PROMOTOR

1. Reifendruck: Sollte für die Fahrt in die Ferien entsprechend der Beladung angepasst werden, Werte stehen in der Bedienungsanleitung und meist auch auf Stickern am Fahrzeug in Türausschnitt oder Tankklappe.

2. Bereifung: Auch den Zustand der Reifen überprüfen lassen. Schnitte oder eingedrungene Gegenstände wie Nägel im Profil können auch später noch Luftverlust oder sogar ein Platzen des Reifens verursachen.

3. Motoröl: Das Lebenselixier des Triebwerks sollte auf Maximum aufgefüllt werden. Aber nicht darüber, das ist genau so schädlich wie zu wenig Öl. Liegt der letzte Ölwechsel schon lange zurück oder ist bald fällig, besser noch vor der Reise wechseln lassen. Verbraucht der Motor etwas Öl, einen Liter mit der richtigen Freigabe mitnehmen, das erspart die Suche danach am Urlaubsort.

4. Wasser: Das Kühlwasser sollte bei kaltem Motor mindestens bis zur Minimum-Markierung reichen. Fehlt etwas, am besten die Werkstatt zu Rate ziehen. Denn moderne Motoren sind heikel, was ihr Kühlmittel betrifft.

Und die Scheibenwaschanlage nicht vergessen: Sie sollte mit einem guten Sommerreiniger gegen Insektenschmutz befüllt sein.

5. Beleuchtung: Einmal Scheinwerfer und Leuchten einschalten und alle Funktionen prüfen. Für Scheinwerfer und Signalleuchten mit Halogenlampen sind in manchen Urlaubsländern Ersatzlampen an Bord vorgeschrieben, zum Beispiel in Kroatien. Auch der Verbandkasten darf noch nicht abgelaufen sein.

6. Durchblick: Dass speziell die Frontscheibe öfter von anhaftenden Insekten gereinigt werden muss, dürfte selbstverständlich sein. Aber auch von innen legt sich mit der Zeit ein Film aufs Glas, der im Gegenlicht bei tief stehender Sonne gefährliche Blendung erzeugt. Dagegen helfen ein guter Glasreiniger und eine Rolle Küchenkrepp.

Abschließend ein Blick auf die Wischergummis: Ziehen sie den Wasserfilm noch sauber ab? Wenn nicht, besser in einen Satz neuer Wischer investieren.

7. Klimaanlage: Wie lange liegt der letzte Check zurück? Jede Anlage verliert permanent Kältemittel, bis zu zehn Prozent jährlich. Wird der Mindestdruck unterschritten, schaltet die Anlage ab. Blöd, wenn das unter südlicher Sonne passiert.

8. Batterie: Hat sie schon fünf oder sechs Jahre auf den Zellen, sollte die Werkstatt sie prüfen. Zwar muss sie bei warmem Wetter weniger leisten als etwa im Winter. Alte Akkus neigen aber zum sogenannten Zellenschluss und damit zu einem möglichen Totalausfall. Dann macht Vorsorge mehr Sinn als der drohende Austausch am Urlaubsort.

Gerade bei älteren Fahrzeugen ist es ratsam, vor größeren Reisen einen Urlaubscheck in der Werkstatt zu vereinbaren. Die Werkstatt-Profis schauen dann auch unter das Auto und prüfen, ob alle Komponenten von Antrieb, Fahrwerk und Bremsen noch fit genug sind für die lange Fahrt.

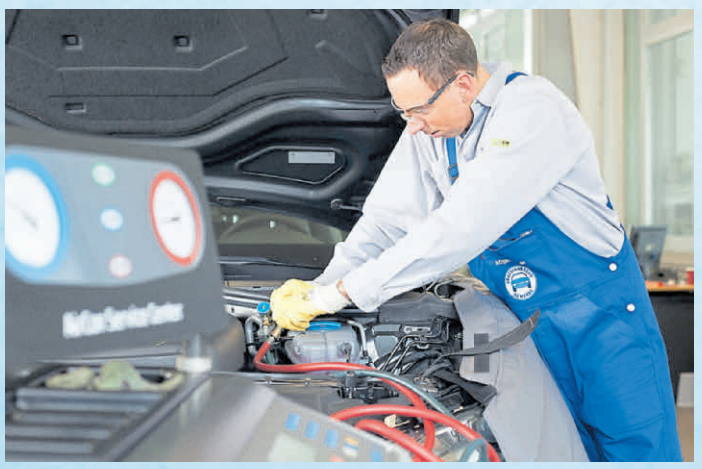
So bleibt die Klimaanlage fit

PFLEGE Regelmäßige Wartung spart letztendlich Geld

OSTFRIESLAND/PR – Nahezu jedes Auto besitzt heute eine Klimaanlage. Die funktioniert meist jahrelang völlig problemlos. Bis die kühle Brise plötzlich ausbleibt. Woran kann das liegen?

Die Klimaanlage hat sich vom teuren Luxus-Extra zum Allgemeingut entwickelt, selbst Kleinwagen sind häufig serienmäßig damit ausgerüstet. Und in der Regel produziert sie zuverlässig kalte Luft – bis sie irgendwann nicht mehr funktioniert. Woran das liegt? Eine Klimaanlage besteht aus einer Menge Bauteile, die allesamt mit Schläuchen sowie zahlreichen Dichtungen miteinander verbunden sind und unter hohem Druck stehen. Der beträgt bis zu 15 bar – das Siebenfache eines Autoreifens.

Und wie die Luft aus einem Reifen entweicht mit der Zeit auch das Kältemittel aus der Anlage. Über den Daumen rund zehn Prozent jährlich, irgendwann ist die Anlage also leer. Das Problem: Mit dem Kältemittel verschwindet auch das Öl, das den Klimakompressor schmiert. Und damit der nicht kaputtgeht, wird die Anlage beim Unterschreiten eines bestimmten Drucks abgeschaltet. Dann kühlt sie nicht mehr, aber die normale



Ein Fachbetrieb sollte die Klimaanlage in regelmäßigen Abständen (etwa alle zwei Jahre) entleeren und neu befüllen sowie den Filtertrockner auswechseln. BILD: PROMOTOR

Funktion des Lüftungsgebläses bleibt erhalten.

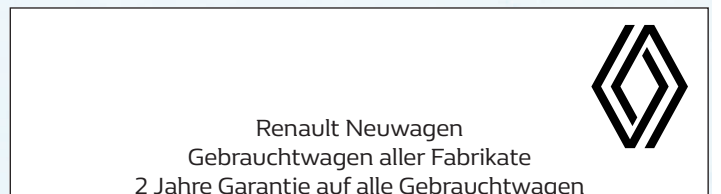
Nun fragt man sich, weshalb die Prüfung der Klimaanlage nicht im Rahmen der Fahrzeugwartung erfolgt? Tatsächlich schreibt das kein Autohersteller vor. Weshalb es nicht schaden kann, sich selbst darum zu kümmern. Wer bei einem neuen Fahrzeug zum ersten Mal nach drei Jahren bei seiner Werkstatt eine Klimaanlagen-Wartung in Auftrag gibt, ist auf der sicheren Seite und muss im Sommer nicht schwitzen, weil das Kühlaggregat plötzlich den Dienst verweigert. Danach sollte man dies alle zwei Jahre wiederholen, so bleibt die Klimaanlage lange fit. Die Kosten? Ab 100 Euro.

Es gibt auch billigere Angebote, aber dann wird nur geprüft, ob die Anlage überhaupt arbeitet und im besten Fall noch der Druck gemessen. Oder es wird nur eine Dose Desinfektionsmittel über den Verdampfer gesprüht. Das tötet zwar Keime und anschließend riecht die Luft eine Weile wunderbar frisch, hat aber keinen Einfluss auf Kühlwirkung und Lebensdauer der Anlage.

Bei einer korrekten Klimawartung hingegen wird die Anlage komplett entleert, der Inhalt gewogen und dann um die gemessene Fehlmenge ergänzt wieder eingefüllt. Nur so kann die Werkstatt sicherstellen, dass auch immer genügend Schmiermittel vorhanden ist und das teuerste Bauteil einer Klimaanlage, der Kompressor, seine bestmögliche Lebensdauer erreicht.

















Mark Forster 20.06.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen | **Roland Kaiser** 21.06.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen | **Max Giesinger** 26.07.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen | **Temple of Rock** 31.07.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen | **Abbamania** 01.08.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen | **Florian Künstler** 02.08.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen

Kartenvorverkauf in der Geschäftsstelle: Ringstraße 17a, Emden
Tickets online: www.marema.de oder telefonisch unter: 0441/ 9988-7766
Nordwest TICKET
Anzeiger für Harlingerland · Nordwest SONNTAGSBLATT · Nordwest Zeitung · Emder Zeitung

Nordwest

KLEINANZEIGEN

Einrichtung und Mobiliar

Jugendzimmer in Kiefer, 1 Bett 1,40m m. Nachttisch, 1 Schrank 1,40m, 350€ VH. ☎ 04944/1607

Flohmärkte

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

Flohmarkt am 13.+14.06.2026 von 10-16 Uhr, Garten, Haushalt, Kleidung. Dietrichsfelder Str. 1B, 26607 Aurich-Plaggenbg

Flohmarkt am Samstag 13.06. ab 9.30 Uhr, Kirchenweg 7, 26624 Moordorf, mehrere Stände.

Haushaltsauflösung/Flohmarkt 14.06.26, 9:00-16:00 Uhr, 26605 Aurich, Egelser Str. 167 - 169.

Mehrfamilienflohmarkt, 14.06. v 9-16 Uhr, Hintertheener Weg 14, Theene. Mit viel Werkzeug

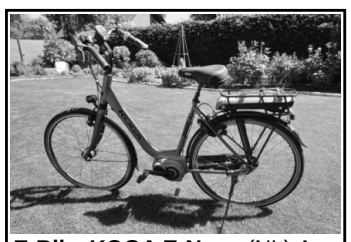
Straßenflohmarkt Kornstrasse in 26632 Westerende-Kirchloog Sonntag, 14.06.2026, 10-15 Uhr Mehrere Haushalte & viele Schnäppchen. Entfällt bei Regen. @A518878

Musikinstrumente



Suche Akkordeon Gebraucht oder Defekt
Jeder Hersteller - Gebraucht oder gerne auch defekt.
Ich freue mich über ihr Angebot
☎ 01725203648 @A519359

Fahrräder und Zubehör



E-Bike KOGA E-Nova (NL) Aus Altersgründen zu ver-kaufen. RH 53. 37". Akku: Bosch 400W. Kauf 9/2015, wenig gefahren (1300 km), sehr gepflegt. Ausgerüstet mit Racktime-Träger für Korb, Box od. Hundekorb. Bequemer Luft-polstersattel. 650€
☎ 0441504364 @A519217

Alles für den Garten

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

Opel

Opel Crossland zu verk., EZ 12/2022, AHK, 100 PS, top Zustand, 46.000 km, scheckh., TÜV bis 07/2027 div. Extras, ☎04923-2839727 o. 0174-6189168

VW

VW Golf Plus, EZ 2007, TÜV 09/26, Diesel, Bastlerfahrzeug, Preis VH. ☎ 0152/09990923

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

Suche Immobilien zum Kauf

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

Vermietungen Wohnungen

Ebenerdige Wohnung, ca 100 m², Erstbezug 2020, Schlafzi., Büro, Wohn-/Esszimmer, Küche mit Einbauküche Abstellraum, Bad, Gäste-WC, Terrasse mit Markise, Carport und kleinem Garten in Moordorf, zu vermieten. Anfragen bitte per WhatsApp. ☎ 0170/5511120

Suche Immobilien zur Miete

Vier Herzen suchen ein Zuhause! 4 ZKB bis 900 €, im Bereich Norden +20 km - Sie haben etwas passendes? Dann freuen wir uns: ☎ 0155/66959631

www.Suchen-ein-Haus.de EFH / Wohnung Norden, Hage, Dornum zur langfristigen Miete. wir@suchen-ein-haus.de ☎ 01520 3829216 @A519252

Sie sucht...

Ich bin 66 Jahre alt und komme aus Krumhörn. Suche eine feste Beziehung. Alles über Whats-App: ☎ 0155/62207099

Sie Anfang 40 gutaussehend, Nichtraucherin su. auf diesem Wege einen seriösen, treuen Partner z. Aufbau einer festen Beziehung. Alle ernstgemeinten Zuschriften mit Bild werden sofort beantwortet. ✉ Nr. 43337 - 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

Tiere und Zubehör

Katzenbabys, 8 Wochen alt, zu verkaufen. ☎ 04941/64566

Vermisst und Gefunden



Kater mit Halsband in Larrelt zugelaufen ☎ 04921-996035

Dies und Das

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

Dies und Das

Ankauf v. kleinen Sammlungen: Briefmarken, Zinngeschirr, Münzen, Armbanduhren, Taschenuhren und Nachlässen Gerne alles anbieten. ☎ 0172/5866980

Ankauf von gebrauchten Brillen, Handtaschen und Lederwaren. Bitte alles anbieten. ☎0172/5866980

Benzin-Stromgenerator (Professional) PGG-2,7kw, 189,- € ☎ 0171-9020318

Gewinnzahlen Schützenverein Extum; Orange: 945, Blau 038, 134, 147, 170, Grün: 010, 051, 212, 351, 436, 439, Gelb: 063, 073, 256, 393, 469, Rot: 001, 025, 233, 289, 325, 338, 413, 451, 484, 489, 496, 508

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

Kaufe alte ausrangierte Brillen/Fassungen. ☎ 0152/34265159

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

Kaufe Aufsitzmäher auch defekt ☎ 0176 765 351 05 @A519085

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

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

Kaufe Musikinstrumente jeglicher Art. ☎ 0157/57303410

Sammler sucht 5 D-Mark und 10 D-Mark Stücke und Münzen aus dem Kaiserreich. ☎ 0441/18116638 oder 0176/64799400

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.

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 Wertaurechnung
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

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

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

STAMPKA GERÄTE-SERVICE REPARATUR. WARTUNG. VERLÄSSLICH.
Rasenmäher probleme? Reparatur und Wartung von akku- und benzinbetriebenen Gartengeräten.
☎ 015224688482 @A519396

Alles für die Landwirtschaft

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

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

Emder Zeitung
Nordwest SONNTAGSBLATT

BERUF & KARRIERE

Meine Zukunft. Meine Stelle. Mein Stellenmarkt.

jobs-ostfriesland.de

Die **Stadt Norden** bietet zum nächstmöglichen Zeitpunkt folgende Stellen an:

Stadt Norden

- **Leitung** (m/w/d) **des Fachdienstes Umwelt und Verkehr**
  (künftig: Fachdienst Tiefbau und Stadtgrün)
  Eine unbefristete Vollzeitstelle mit 39 Stunden (Beschäftigte)
  bzw. 40 Stunden (Beamte) wöchentlich; ggf. Teilzeiteignung
  Eine Eingruppierung bis Entgeltgruppe 13 TVöD bzw. eine Besoldung nach A 13 NBesG
  Bewerbungsfrist: 12.07.2026

- **Sachbearbeiter/Sachbearbeiterin** (m/w/d)
  Fachdienst Bürgerdienste und Sicherheit
  Eine unbefristete Vollzeitstelle (39 Stunden wöchentlich); ggf. Teilzeiteignung
  Eine Eingruppierung in Entgeltgruppe 9c TVöD | Bewerbungsfrist: 28.06.2026

- **Straßenkontrolleur/Straßenkontrolleurin** (m/w/d)
  Fachdienst Umwelt und Verkehr
  Eine unbefristete Vollzeitstelle (39 Stunden wöchentlich); ggf. Teilzeiteignung
  Eine Eingruppierung in Entgeltgruppe 5 TVöD | Bewerbungsfrist: 28.06.2026

- **Reinigungskräfte** (m/w/d)
  Fachdienst Zentrale Gebäudewirtschaft
  Mehrere unbefristete Teilzeitstellen
  Eine Eingruppierung in Entgeltgruppe 2 TVöD | Bewerbungsfrist: 28.06.2026

Weitere Informationen zu den Stellen und Anforderungsprofilen erhalten Sie auf unserer Homepage.

norden.de/stellenangebote



GEMEINSAM AUF NEUEN WEGEN

Das Team: Wir sind die Steinmeister GmbH aus Ihlow. Wir vereinen langjährige Erfahrung im Strassen- und Tiefbau mit der Energie eines neuen Teams.

Unser Ziel: Gemeinsam neue Wege schaffen.

Deine Chance: Baue unsere Firma von Anfang an mit auf. Bei uns kannst du eigene Ideen einbringen und den gemeinsamen Weg aktiv mitgestalten.

Das zeichnet uns aus:
Modernes Equipment: Wir starten mit modernsten Geräten und Maschinen.
Flache Hierarchien: Entscheidungen auf Augenhöhe.
Echte Chancen: Mitwachsen vom ersten Tag an.

WIR STELLEN EIN!

Für den Straßen- und Tiefbau:
- **STRASSENBAUER (m/w/d)**
- **TIEFBAUER (m/w/d)**
- **HELFER (m/w/d)**
- **MASCHINIST (m/w/d)**
- **QUEREINSTEIGER (m/w/d)**

Für unser Büro (Teilzeit, 20 Std./Woche):
- **KFM. MITARBEITER / BÜROKRAFT (m/w/d)**

Für den ersten Kontakt rufe uns gerne an oder sende eine **WhatsApp: 0175/9601979**

Schon überzeugt?
Schicke deine Bewerbung direkt per E-Mail an: **bewerbung@steinmeister-gmbh.de**
oder per Post an die untenstehende Adresse.

STEINMEISTER
STRASSEN- UND TIEFBAU

Steinmeister GmbH · Friesenstraße 13 · 26632 Ihlow



Nordwest SONNTAGSBLATT

Unser Service.
Ihr Gewinn.

ZUKUNFT EMDEN

Die Zukunft Emden GmbH ist eine Tochter der Stadt Emden. Neben dem Industriepark Frisia in direkter Nachbarschaft zum Volkswagenwerk Emden tragen wir Verantwortung für das Emder Gewerbezentrum mit den Häusern Zum Nordkai 10, 16 und 20. Außerdem gehört seit Neuestem das Parkhaus am Wasserturm zu unseren Immobilien.
Unsere Aufgaben sind im Wesentlichen die gewerbliche Vermietung von Büros und Industriehallen im eigenen Bestand sowie das Betreiben eines eingezäunten Bereiches im Industriepark Frisia. Der Industriepark Frisia hat eine Größe von ca. 100 ha.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Vollzeit

eine/n Gartenbauhelfer/in (m/w/d)

Ihre Aufgaben:
- Gärtnerische Tätigkeiten in der Grün- und Graupflege (z.B. Mäharbeiten u.a. mit Aufsitzmäher und Freischneider)
- Einfache Bauarbeiten
- Winterdienst
- Pflege der Gartengeräte und Maschinen
- Unterstützung des technischen Dienstes

Ihr Profil:
- ✓ Idealerweise Vorkenntnisse in diesen Arbeitsfeldern
- ✓ Körperlich belastbar und Freude an praktischer Arbeit meist im Freien
- ✓ Handwerkliches Geschick, technisches Verständnis und eine zuverlässige, sorgfältige Arbeitsweise
- ✓ Teamfähigkeit und Eigenständigkeit
- ✓ Führerschein Klasse B/ wünschenswert BE

Was wir bieten:
- Abwechslungsreiche Tätigkeit im Team
- Tarifliche Leistungen nach TVöD
- Betriebliche Altersvorsorge
- Vermögenswirksame Leistungen
- Fahrrad-Leasing

Ihre aussagekräftige Bewerbung richten Sie bitte bis zum **27.06.2026** an

Zukunft Emden GmbH
Heinrich-Nordhoff-Str. 2
26723 Emden

oder per Mail an: **bewerbung@zukunft-emden.de**

L. BOLD GmbH &Co. KG
Bauunternehmung, 26506 Norden

Bauleiter (m/w/d)
für unsere Abteilung Hochbau gesucht

Ihre Aufgaben:
- → Bauleitung und Organisation von Baustellen
- → Erstellen von wirtschaftlichen Angeboten und kleiner Kalkulationen
- → Abrechnung der Bauvorhaben
- → Eine Einarbeitung in die jeweiligen Bereiche ist für uns selbstverständlich

Ihr Profil:
- → Abgeschlossene Ausbildung zum Bautechniker, Meister oder Bauingenieur
- → Selbstständige und engagierte Arbeitsweise sowie Teamfähigkeit

Das bieten wir Ihnen:
- → Teamarbeit in einem guten Arbeitsklima
- → E-Bike-Leasing
- → Firmenfahrzeug
- → Hansefit

Jetzt bewerben bei:
Stefan Bold
Mail: Info@l-bold.de
Tel.: 04931-174-0



Wir suchen für die Kitas in unserem Verband:

Erzieher (m/w/d) mit Zusatzqualifikation
Heilpädagogische Fachkraft, Heilerziehungspfleger (m/w/d), Heilpädagoge (m/w/d)

Weitere Informationen unter:
www.kita-ostfriesland.de

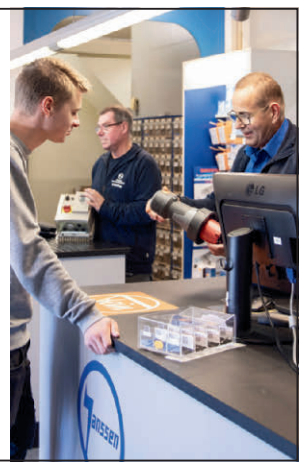
Ev.-luth. KINDERTAGESSTÄTTEN
des Kirchenkreisverbandes Ostfriesland-Nord

Stellenmarkt

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir in **Aurich** zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen engagierten und fachlich versierten

LEITER VERKAUF (m/w/d)
Fachhandel Elektrotechnik

Weitere Informationen:



Janssen Elektromaschinen GmbH
Leerer Landstr. 35 - 41 • 26603 Aurich
Tel. 04921 9397-0
www.janssen-ema.de

Augenarztpraxis Dr. med. St. Brandt

Med. Fachangestellter (m/w/d)
Zahnmed. Fachangestellter (m/w/d)
Optiker (m/w/d)
in Vollzeit für Augenarztpraxis in Aurich gesucht!

Bewerbungen gerne auch per E-mail, bitte an:

Augenartpraxis Dr. med. St. Brandt
Wallinghausener Str. 8-12, 26603 Aurich
Tel: 04941-9901550 | Email: info@augenpraxisbrandt-aurich.de



ERLEBEN SIE DAS
ABENTEUER PATENSCHAFT

Als Pate leisten Sie Ihren ganz persönlichen Beitrag zur weltweiten Naturschutzarbeit des WWF. Schützen Sie bedrohte Arten wie Tiger, Luchse oder Orang-Utans und ihre Lebensräume. Mit regelmäßigen Infos halten wir Sie über Ihr Projekt auf dem Laufenden. Die Natur braucht Freunde – werden Sie Pate!

Kostenlose Informationen:
WWF Deutschland, Tel.: 030.311 777-702
oder im Internet: wwf.de/paten

Versammlungen

SELBSTHILFE Wohnen und Bauen

Mitgliederversammlung Wohnungsbau-Genossenschaft „Selbsthilfe“ eG in Emden

Unsere Mitglieder werden zur ordentlichen Mitgliederversammlung eingeladen.

Sie findet am **Dienstag, 30. Juni 2026, 19.00 Uhr,** in der Pumpstation, **Cirksenastr. 113, Emden,** statt.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit und Genehmigung der Tagesordnung
3. Bericht des Vorstandes für das Geschäftsjahr 2025
4. Vorlage der Bilanz mit Gewinn- und Verlustrechnung und Anhang für 2025
5. Bericht des Aufsichtsrates für das Geschäftsjahr 2025
6. Genehmigung des Jahresabschlusses für das Jahr 2025
7. Beschlussfassung über die Verwendung des Bilanzgewinns
8. Vorlage und Beratung über den Prüfungsbericht für 2024
9. Entlastung des Vorstandes
10. Entlastung des Aufsichtsrates
11. Wahlen zum Aufsichtsrat
12. Ehrung langjähriger Mitglieder
13. Verschiedenes

Der Jahresabschluss und die Berichte für 2025 liegen eine Woche vor der Mitgliederversammlung in der Geschäftsstelle während der Öffnungszeiten für unsere Mitglieder zur Einsichtnahme aus.

Emden, 02.06.2026

Davids (Aufsichtsratsvorsitzender)



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben

HILFE TELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN 08000 116 016



Nordwest SHOP

Unsere Teak-Neuheiten für Ihrem Garten & Balkon.



Gartensessel Moin Teak
129,00 €



Gartensessel Herz Teak
129,00 €



Gartensessel Anker Teak
129,00 €



Gartenmöbelset Teak Bank + Tisch Ashford
1.179,00 € ~~1.287,00 €~~

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

Hier geht's zu weiteren Highlights!

Bethel

Es gibt noch viel zu entdecken …

Bitte helfen Sie kranken Kindern mit Ihrer Spende für das neue Kinderzentrum Bethel.

Online spenden unter:
www.kinder-bethel.de



6037

DACHARBEITEN ALLER ART
Reparaturen bis zur Neueindeckung,
Flachdacharbeiten aller Art,
Kostenlose Beratung vor Ort.
0173 / 34 27 547

DIE SEENOTRETTER DGzRS
www.seenotretter.de

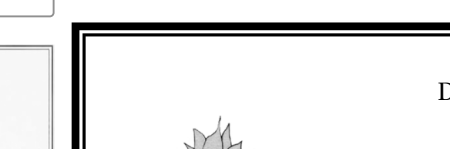
Büttner´s
Fleisch & Wurstwaren
Ritzweg 68
26624 Moordorf
Tel.: 0 49 41 - 8 79 39

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

! Unsere Angebote vom 17.06.2026 – 27.06.2026 !

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

Hausgemachte Salate! Laufend frisch gemacht
Außerdem im Grillsortiment!
Stiel- oder Nackenkoteletts, Lachs- oder Nackensteaks,
Grillschnecken, Schaschliks, Filetspieße, Fetaröllchen
Hausgemachter luftgetr. Pümmel 9,99 €/Stück



Wilhelm Busch hinterließ der Welt die Geschichte von Max und Moritz. Auch wenn Sie kein berühmter Dichter sind: Sie können etwas Bleibendes für die Nachwelt schaffen. Mit einem Testament oder einer Stiftung zugunsten von UNICEF. Wir informieren Sie gern: UNICEF, Höninger Weg 104, 50969 Köln, Tel. 0221/93650-252, www.unicef.de.

unicef
Gemeinsam für Kinder

Familienanzeigen

Wir sagen **Danke!**

Konfirmation

Wir bedanken uns auch im Namen unserer Eltern für die zahlreichen Glückwünsche und Geschenke zu unserer Konfirmation am 31. Mai 2026 in der evangelisch-reformierten Kirche in Simonswolde. Die Konfirmandenzeit und der wunderschöne Tag unserer Konfirmation werden noch lange in Erinnerung bleiben. Hierfür danken wir ganz besonderes Frau Pastorin Miriam Richter und dem Konfi-Team.

Ben Büchold
Jonas Meyer
Arne Tammen
Jan Ennen
Jannes Petersen
Linus Tütje
Lina Fröhlich
Wilke Reiners
Fenja Vogel
Ronja Groen
Louis Schetzberg
Wiebke Weinstock

55 Liebster Schatz und Papa 55

Dietmar Ammen

55 Jahre sind es wert,
dass man Dich
besonders ehrt.

Wir sind so froh, dass
wir Dich haben,
das möchten wir Dir
hiermit sagen.

Drum wünschen wir
noch viele Jahre,
Gesundheit, Glück
und frohe Tage.

Wir lieben Dich!

55 Marion und Marcel 55



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

Renke Wilberts
* 08.04.2010 † 31.05.2026

Unser kleiner Ronaldo, wir werden Dich vermissen!

Oma und Egon
Opa und Antje
Ela und Heiko
Bine und Peter mit Silas
Melanie und Reiner
mit Jannik und Neele
Hilke und Michi mit Lara-Marie



Familiennachrichten

Hochzeiten

Saskia geb. Klüver und **Christian Krause,** Wiesmoor

Sterbefälle

Dieter Anlauf, 74 Jahre, Hage
Volker Bent, 63 Jahre, Marienhafe
Theodor Boomgaarden, 73 Jahre, Münster
Thea Born geb. Harms, 87 Jahre, Norden
Dieter Busboom, 82 Jahre, Wiesmoor
Else Maria de Vries geb. van der Meulen, 84 Jahre, Jherings-/Boekzetelerfehn
Jürgen Devermann, 73 Jahre, Oldenburg
Sippe Evers geb. Meyer, 84 Jahre, Großefehn
Helga Fritsch, 66 Jahre, Leer
Käthe Garrels geb. Schlachter, 78 Jahre, Moormerland
Hanne Gerdes geb. Buyken, 80 Jahre, Wiesmoor
Traute Grest geb. Vollborth, 79 Jahre, Leer
Gerda Jelten geb. Fleßner, 95 Jahre, Uplengen
Wolfgang Kloster, 55 Jahre, Moormerland
Klara Kruse geb. Renken, 97 Jahre, Wiesmoor
Helga Leding geb. Kurlvink, 63 Jahre, Collinghorst
Hans Lippold, 75 Jahre, Hesel
Christoph Mansholt, 86 Jahre, Timmel
Herbert Meinders, 86 Jahre, Leer
Erich Hinrich Meints, 87 Jahre, Leezdorf
Karl-Heinz Nannen, 65 Jahre, Stapel
Hans-Claus Petersen, 102 Jahre, Ihlow
Gretchen Schön geb. Kroon, 88 Jahre, Wiesmoor
Peter Schütte, 77 Jahre, Moormerland
Christa Soeken geb. Renken, 95 Jahre, Moormerland
Anna Steinhauer geb. Fahrenholz, 90 Jahre, Wiesmoor
Karl Uphoff, 56 Jahre, Oldenburg
Renate van Beckum, 97 Jahre, Leer



Du bist nicht mehr dort,
wo du warst, aber *überall*, wo wir sind.

In liebevoller Erinnerung an
Tina
Michael und Anna-Lena
mit Mark und Nena

„Alles hat seine Zeit:
eine Zeit, geboren zu werden,
eine Zeit zu sterben,
eine Zeit zu suchen,
eine Zeit zu verlieren,
eine Zeit zu lachen,
eine Zeit zu weinen,
eine Zeit zu reden,
eine Zeit zu schweigen,
eine Zeit, beisammen zu sein,
eine Zeit, sich zu trennen

Prediger 3

Du fehlst…



Renke Wilberts

* 08.04.2010 † 31.05.2026

Wir nehmen viel zu früh Abschied
von unserem geliebten Neffen und Cousin

Silke und Frank Saathoff mit
Gino und Amelie, Bennet, Lenja
Ina und Christian Mannott mit
Marit und Silja

Du bist nicht mehr dort, wo du warst -
aber überall wo wir an dich denken.

Margit Wybrands
geb. Kleen
† 07.06.2026 * 11.07.1962

In liebevoller Erinnerung

Miria und Mario
Lukas und Saskia



Die Welt, obgleich sie wunderlich,
ist gut genug für dich und mich.

Wilhelm Busch

Ingo Rogalla

* 23. Juli 1959 † 15. Mai 2026

Herzlichen Dank

sage ich allen, die sich in stiller Trauer mit mir verbunden fühlten, ihre Anteilnahme auf so vielfältige und liebevolle Weise zum Ausdruck brachten und gemeinsam mit mir Abschied nahmen.

Ellen Rogalla

Krummhörn-Pilsum, im Juni 2026

Brixentaler Marktsommer begeistert mit Vielfalt

REISE Kulinarische Highlights, gesellige Feste und traditionelle Märkte sorgen für unvergessliche Abende

KIRCHBERG/PR – Wenn die Tage länger werden und laue Abende zum Verweilen einladen, verwandelt sich das Brixental erneut in eine lebendige Bühne für Genuss, Begegnung und regionales Handwerk. Auch heuer erwartet Einheimische wie Gäste ein abwechslungsreicher Veranstaltungssommer mit drei bewährten Formaten: der „Kirchberg Kost.Bar“, dem „Brixner Mittwochsfest“ und dem „Schau-Zuichi-Markt“ in Westendorf. Gemeinsam stehen sie für authentische Erlebnisse, regionale Qualität und gesellige Stunden unter freiem Himmel.

Kulinarische Sommerabende bei der „Kirchberg Kost.Bar“

Die „Kirchberg Kost.Bar“ zählt längst zu den Highlights im Veranstaltungskalender der Region. Von 23. Juni bis 08. September verwandelt sich die Pöllmühle wieder in einen Treffpunkt für Genießer:innen. Jeden Dienstag ab 17 Uhr präsentieren heimische Gastronomiebetriebe ihre Spezialitäten – begleitet von Live-Musik und einem entspannten Ambiente.

Besondere Akzente setzen mehrere Themenabende, die kulinarische Vielfalt in den Mittelpunkt rücken: Den Auftakt bildet ein Abend rund um edle Weine (30. Juni), gefolgt von italienisch inspirierten Gerichten (07. Juli). Weitere Termine widmen sich heimischen Schmankerln (28. Juli), der Bierkultur (18. August), saisonalen Spezialitäten wie dem Kürbis (01. September) sowie Wildgerichten (08. September) aus der Region. Für musikalische Umrahmung sorgen unterschiedliche Bands und Volksmusikgruppen. Auch an die jüngsten Gäste ist gedacht – mit abwechslungsreichen Mitmachangeboten und Spielstationen.



In Westendorf, hier die Ortsansicht, komplettiert der „Schau-Zuichi-Markt“ das sommerliche Veranstaltungsangebot. Jeden Donnerstag lädt der Markt ab 15.30 Uhr zum Flanieren, Entdecken und Genießen ein. BILD: TVB MATHÄUS GARTNER

Lebendige Dorfabende beim „Brixner Mittwochsfest“

In Brixen im Thale sorgt das Mittwochsfest vom 24. Juni bis 16. September wöchentlich für sommerliche Feststimmung. Der Dorfplatz wird dabei jeden Mittwoch ab 19.30 Uhr zum Treffpunkt für Musikliebhaber und Genießer regionaler Küche.

Zu den Höhepunkten zählen ein großes Stiegl-Bierfest am 15. Juli sowie ein stimmungsvolles Weinfest am 05. August, bei dem ausgewählte Winzer ihre Weine präsentieren. An diesen Abenden beginnt das Programm bereits um 18 Uhr und bietet ein erweitertes kulinarisches Angebot. Musikalisch reicht die Bandbreite von traditionell bis modern und schafft eine einladende Atmosphäre für alle Generationen.

Das begleitende Kinderprogramm sorgt für zusätzliche Abwechslung: Von kreativen Bastelangeboten über Clownshows bis hin zu Spielmöglichkeiten ist für Unterhaltung gesorgt. So wird jeder Festabend zu einem Erlebnis für die ganze Familie.

Tradition und Handwerk beim „Schau-Zuichi-Markt“ in Westendorf

Der „Schau-Zuichi-Markt“ in Westendorf komplettiert das sommerliche Veranstaltungsangebot. Von 25. Juni bis 17. September lädt der Markt jeden Donnerstag ab 15.30 Uhr zum Flanieren, Entdecken und Genießen ein.

Im Mittelpunkt stehen traditionelle Handwerkskünste, die direkt vor Ort präsentiert werden. Besucher können etwa beim Korbflechten oder Drechseln zusehen und erhalten spannende Einblicke in alte Techniken. Auch kulinarisch bietet der Markt eine breite Auswahl regionaler Produkte – von frisch gebackenem Brot über Speck- und Käsespezialitäten bis hin zu klassischen Tiroler Köstlichkeiten.

Für Kinder verwandelt sich das Marktgelände ab 9. Juli zusätzlich in eine bunte Erlebniswelt mit Spielmöglichkeiten, kreativen Stationen und Unterhaltung durch Musik und Animation.

Ein Sommer voller Begegnung und Genuss

Mit diesem vielfältigen Angebot unterstreicht das Brixental einmal mehr seine Rolle als lebendige Genuss- und Erlebnisregion. Der Marktsommer vereint regionale Kulinarik, musikalische Vielfalt und traditionelles Handwerk zu einem stimmungsvollen Gesamterlebnis – und lädt dazu ein, den Sommer in all seinen Facetten zu genießen.

Weitere Informationen unter www.kitzbuehler-alpen.com



In Brixen im Thale sorgt das Mittwochsfest wöchentlich für sommerliche Feststimmung. Der Dorfplatz wird jeweils ab 19.30 Uhr zum Treffpunkt für Musikliebhaber und Genießer regionaler Küche. BILD: TVB LICHTMOTIV

10%* auf alle Möbelneubestellungen!
WIR LASSEN UNS NICHT UNTERBIETEN.
BESTPREIS-GARANTIE**
SCHLAFSOFA
legere Verarbeitung, Bezug Stoff, Polsterung Schaumstoff, Raumgewicht 30 kgm³, LF ca. 140 x 190 cm, ca. B185 x T97 x H87 cm 100011814
999,-
Deutschlands bester Preis
PROFI-TOPFSET 5-TLG.
inkl. Glasdeckeln, mit Innenskala, für alle Herdarten geeignet, backofenfest, 15 Jahre Garantie
UVP 679,- 333,-
Fissler
Gartenmöbel Sale
z.B. Lounge Set 4-tlg.
UVP 2.499,- 1.375,-
BIS ZU 54% SPAREN!
Bettwäsche-Garnitur
aus feinsten Mako-Satin (100% Baumwolle), 135x200/80x80 cm versch. Dessins
UVP 79,95 29,99
Komfortgröße 155x220/80x80 cm UVP 99,95 39,99
SCHÖNER WOHNEN
maschal
MEINE MÖBELSTADT
maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh Altjührdener Str. 47 | 26316 Altjührden bei Varel
Tel. 0 44 56 / 98 80 | www.maschal.de | Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr | Sa. 9.30 - 18 Uhr
Alles Abholpreise. Solange der Vorrat reicht. Gültig bis zum 04.07.2026
*Ausgenommen sind Interliving, Roomio, Culineo, Kiba- u. Gartenmöbel. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
**Entdecken Sie innerhalb von 14 Tagen nach Ihrem Kauf ein identisches Angebot günstiger, erstatten wir den Differenzbetrag. (Internetangebote ausgenommen)