www.nordwest-sonntagsblatt.de | Druckauflage: 78.000
Sonnabend, 20. Juni 2026 | 24. KW | 48. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Aurich

Anzeige



Sommerliche Events in der Region

ERLEBEN Auch in dieser Woche werden zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen geboten

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



Die Grillabende am Flickweg in Dunum haben längst Kultstatus erlangt. Bis einschließlich 31. August wird hier nun wieder an jedem Montag, ab 19 Uhr, ein musikalisches Programm mit Leckerem vom Grill geboten. BILD: FRANK BRÜLING

OSTFRIESLAND

Freitag, 19. Juni, bis Sonntag, 21. Juni, Eversmeer: Dörpfest in Eversmeer, auf dem Dorfplatz, mit Party, Frühschoppen, Flohmarkt und Musik

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

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

Sonntag, 21. Juni, 17 Uhr, Leer: „Die Außerirdischen sind los“ – Kindermusical in der Lutherkirche Leer, Patersgang 1; Eintritt frei

Montag, 22. Juni, 19 Uhr, Dunum: Grillabend am Flickweg, mit Musik vom Duo Leuchtfeuer

Dienstag, 23. Juni, 16 Uhr, Leer: „Henri und Henriette fahren in die Ferien“ – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Donnerstag, 25. Juni, bis Sonntag, 28. Juni, Rhauderfehn: Dorffest Backemoor/Schatteburg beim Bürgerhaus Backemoor, Groote Karkweg 1

Donnerstag, 25. Juni, 17.30 Uhr, Emden: Momo von Michael Ende als klassisches Ballett im Festspielhaus am Wall, Theaterstraße 5; Tickets ab 20 Euro online unter eventfrog.de

Samstag, 27. Juni, 11 Uhr, Ochtersum: Kinderfest der Dorfgemeinschaft Ochtersum bei der Grundschule, Negenmeertener Str. 4

AMMERLAND

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr, Westerstede: Sommerfest der Kunstschule Abraxas, Gartenstraße 17

Mittwoch, 24. Juni, 15.30 Uhr, Westerstede: „Spiel doch mit, Elefant“ – Bilderbuchkino für Kinder von 4 bis 6 Jahren in der Stadtbücherei, Poststraße 7; Anmeldung vorab telefonisch unter 04488/55670

OLDENBURG

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr: 2. Ofenerdiek Foodtruck-Meile bei Möbel Weirauch, Stiekelkamp

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr: „Summ summ summ, Bienchen summ herum“ – Führung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr: CSD Oldenburg – Demonstration, Kundgebung und Kulturfest auf dem Schlossplatz

Samstag, 20. Juni, 15 Uhr: Papierwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren im Horst-Janssen-Museum, Am Stadtmuseum 4-8

Sonntag, 21. Juni, 10.30 Uhr: Kirche Kunterbunt – Familienfest bei der Evangelischen Gemeinschaft Oldenburg, Ziegelhofstraße 29

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





Natur, Bewegung und Leichtigkeit verbinden sich

REISE Start in die Wandersaison am Wilden Kaiser: Die Natur erwacht und lädt zum Entdecken ein



Beim Wanderangebot Kaiserblüte verbinden sechs Etappen unterschiedliche Lebensräume der Region zu einem durchgehenden Naturerlebnis, das sich bequem direkt von der Unterkunft im Tal aus erschließen lässt.

BILD: TVB MATHÄUS GARTNER



Die BergErlebnisWelt, hier Ellmis Zauberwelt am Hartkaiser in Ellmau, ist eine von sieben Erlebnisräumen in der Region.

BILD: TVB MATHÄUS GARTNER

ELLMAU/PR – Seit Mai hält am Wilden Kaiser der Frühling Einzug – und mit ihm beginnt eine der stimmungsvollsten Zeiten für Wanderungen in der Region. Wenn die Wiesen rund um Ellmau, Going, Scheffau und Söll in frischem Grün aufleuchten, bunte Blumen die Hänge durchziehen und die Bergwelt sich aus ihrem Winterschlaf löst, zeigt sich die Landschaft von einer besonders lebendigen und kraftvollen Seite. Es ist eine Zeit des Aufbruchs am Wilden Kaiser, in der sich Natur, Bewegung und Leichtigkeit auf ganz besondere Weise verbinden lassen.

Mit der Bergbahn ins Wanderparadies

Parallel dazu starten die Bergbahnen der Region schrittweise in die Saison und machen erste Höhenmeter bequem erreichbar. Die genauen Betriebszeiten variieren je nach Anlage: Erste Bahnen wie die Hartkaiserbahn Ellmau und die Hexenwasser Gondelbahn Söll sind bereits seit Anfang Mai in Betrieb, höher gelegene Bahnen wie die Gondelbahn Hohe Salve folgen ab Juli. Dadurch lassen sich schon früh zahlreiche Touren mit liftunterstützten Etappen kombinieren. Mit der Öffnung der Bahnen kehrt auch das Leben in die Berge zurück – langsam, aber spürbar, Schritt für Schritt.

Die BergErlebnisWelten laden ebenfalls bald wieder zum Entdecken ein: Die sieben Erlebnisräume rund um den Wilden Kaiser – darunter die Ponyalm am Astberg, das Hexenwasser in Söll, Ellmi's Zauberwelt und die Kaiserwelt in Scheffau – sind ab sofort wieder in Betrieb. Sie verbinden Naturerlebnis mit spielerischen und oft überraschenden Elementen und machen den Bergfrühling besonders für Familien und Entdecker zu einer lebendigen Erfahrung.

Auch die ersten Hütten und Bergrestaurants öffneten im Mai ihre Türen und laden mit warmen Stuben, Sonnenterrassen und regionalen Schmankerln zur Einkehr ein, während jetzt immer mehr Betriebe folgen. Ab sofort ist das kulinarische Netz am Berg weitgehend gespannt – und jede Wanderung lässt sich mit einer wohlverdienten Rast verbinden.

Neues Wanderangebot: Kaiserblüte

Neu im Wandersommer 2026 ist die sogenannte Kaiserblüte: das mehrtägige Wanderangebot macht die Vielfalt des Wilden Kaisers auf besonders harmonische Weise erlebbar. Ohne Hüttenübernachtung angelegt, verbinden insgesamt sechs Etappen unterschiedliche Lebensräume der Region – von stillen Waldpassagen über klare Wasserläufe bis hin zu eindrucksvollen Felsformationen, Moorlandschaften und blühenden Almwiesen – zu einem durchgehenden Naturerlebnis, das sich bequem direkt von der Unterkunft im Tal aus erschließen lässt.

Die einzelnen Etappen der Kaiserblüte sind je nach Schneelage von Juni bis Mitte Oktober begehbar.

Weitere Infos und genaue Auflistung der Öffnungszeiten:

https://www.wilderkaiser.info/de/betriebs-und-saisonzeiten.html

https://www.wilderkaiser.info/de/bergerlebniswelten.html

https://www.wilderkaiser.info/de/huetten-bergrestaurants.html

AIDA Meer erleben. Momente genießen.

5 traumhafte Reiseangebote
mit Premium Tarif Vollpension
inklusive Busfahrt

13.03. - 20.03.2027
Kanaren mit Madeira 1444.-

03.04. - 10.04.2027
Metropolen Route 924.-

21.04. - 26.04.2027
Kurzreise Schottland 939.-

16.09. - 20.09.2027
Kurzreise Norwegen & Dänemark 769.-

06.11. - 13.11.2027
Süd-Norwegen 834.-

Unsere Busreisen

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

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

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

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

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

3 Wochen Langzeiturlaub Ägypten
04.01.2027 / 05.01.2027 / 07.01.2027
****The Grand Resort
*****Steigenberger Aqua Magic
****Long Beach Resort
****Three Corners Sunny Beach
inkl. Transfer ab/bis Haustür ab 1276.-
Nur noch wenige Plätze mit Transfer ab/bis Haustür

Korfu Pirgi inkl. Transfer ab/bis Haustür
****Marilena Sea View
15.08. - 25.08.2026
Flug ab/bis Hamburg
HP im DZ Meerblick p. P. 1159.-
EZ +180.-

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

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

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

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

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



INNOVATIV ENTWICKELT:
DER 8-WOCHEN-ERNÄHRUNGSKURS
VON DR. FEIL

Ein gesunder Lebensstil öffnet die Tür zu
VITALITÄT, WOHLBEFINDEN UND EINEM LANGEN LEBEN.
Erfahren Sie in unserem zertifizierten Onlinekurs, wie Sie Ernährung und Bewegung unkompliziert und mit wenig Aufwand in Ihren Alltag integrieren können.

45 MINUTEN Zeitaufwand pro Woche

FLEXIBEL Online, Zuhause oder unterwegs, passend zu Ihrem individuellen Zeitplan

Zur Unterstützung Ihres Fortschritts begleiten wir Sie durch den Kurs mit MOTIVIERENDEN **E-MAILS**

Stellen Sie Ihr neues Wissen nach jeder Einheit auf die Probe. Mit einem **SPANNENDEN QUIZ**

NACHKOCHEN & UMSETZEN WOCHENPLÄNE MIT REZEPTEN & EINKAUFSLISTEN

TIEFGREIFENDES THEORETISCHES UND PRAKTISCHES **WISSEN** über eine gute und moderne Ernährung.

Vorbeugung stiller Entzündungen durch unser **BEWEGUNGS-PROGRAMM**

HIER GEHT ES ZUR ANMELDUNG!

Eine Aktion mit NWZ Online
ol.de/dr-feil-3

Sexspielzeug und Waschbecken

ALLTAG Dirk Hillers sammelt täglich Müll in Aurichs Winkeln

VON GÜNTHER GERHARD MEYER



Dirk Hillers kontrolliert auf seiner täglichen Tour auch die Schutzhütten entlang der Wanderwege. Der Auricher Stadtkümmerer sammelt dort liegen gebliebenen Müll ein und sorgt dafür, dass beliebte Treffpunkte sauber bleiben. BILD: GÜNTHER GERHARD MEYER

AURICH – Wenn andere morgens zur Arbeit fahren, startet Dirk Hillers seine tägliche Runde durch Aurich. Ausgerüstet mit Besen, Handfeger, Schippe, Müllzange und einer 240-Liter-Mülltonne auf seinem E-Bakfiets steuert der 57-Jährige die Plätze an, die er inzwischen wie seine Westentasche kennt. „Auf dem Rad sieht man einfach mehr. Müll wird überall hingeworfen, manchmal noch Hausmüll dazu gestellt“, sagt der Stadtkümmerer.

Seit zwei Jahren ist Hillers im Auftrag der Stadt unterwegs, um öffentliche Flächen sauber zu halten, die der Bauhof mit seinen Fahrzeugen nicht erreichen kann. Seine Route hat er sich selbst erarbeitet. Sie führt ihn zu Spielplätzen, Wanderwegen, Schutzhütten und beliebten Treffpunkten im Stadtgebiet – von der Stadtmitte bis nach Walle, Sandhorst und Schirum.

Besonders nach Wochenenden zeigt sich, wo Menschen gefeiert haben. Leere Flaschen, Verpackungen und anderer Abfall bleiben oft einfach liegen. „An Montagen habe ich meist zwei Tonnen voll Müll, dienstags etwas weniger“, berichtet Hillers. Seine rund 20 Kilometer lange Tour führt ihn regelmäßig entlang der bekannten Müllschwerpunkte.

Los geht es je nach Wetterlage meist von Februar bis Oktober. Nur bei Schnee bleibt das Spezialrad stehen. „Danach merkt man gut, dass ich nicht jeden Tag unterwegs war“, sagt Hillers mit einem Lächeln.

Glücksgriff für den Bauhof

Im auffälligen orangefarbenen Schutzanzug ist er längst vielen Aurichern bekannt. „Er muss vor allem gut sichtbar sein – allein schon aus Sicherheitsgründen“, erklärt Bauhofsleiter Jörg Iwwerks. Für ihn ist der Stadtkümmerer eine wichtige Verstärkung. „Er ist ein riesiger Glücksgriff für uns. Viel Zuspruch kommt auch aus der Bevölkerung. Dirk sieht die Arbeit – und kümmert sich.“

Die Stelle gab es früher nicht. Hillers, gelernter Stahlbauschlosser, hatte sich auf die zunächst geförderte Beschäftigung beworben, nachdem er seinen Beruf nach Stationen im Fahrzeugbau und in Offshore-Windparks aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ausüben konnte. Als die Förderung auslief, wollte ihn bei der Stadt niemand mehr missen. Aus der Förderstelle wurde ein Festvertrag.

„Dirk ist ein Einzelkämpfer in seinem Bereich. Wenn er mal Urlaub hat? Man sieht es gleich“, sagt Iwwerks. Die Stelle gab es vorher nicht. Früher übernahmen Bauhofmitarbeiter diese Aufgaben. Heute kümmert sich Hillers ausschließlich um die schwer erreichbaren Bereiche.

Kuriose Funde am Straßenrand

Dabei sammelt er nicht nur Verpackungen und Flaschen ein. Immer wieder stößt er auf kuriose Funde. „Ich habe schon ganze Badezimmereinrichtungen mit Spiegelschrank und Waschbecken gefunden“, erzählt er. Auch Sexspielzeug, Kondome oder Tampons gehören zu den Dingen, die am Straßenrand landen. Rätsel gibt ihm zudem eine Stelle in der Kneippstraße auf, an der regelmäßig große Mengen alter Brotlaibe und Toastbrote entsorgt werden.

Bei wilden Müllkippen stößt allerdings auch der Stadtkümmerer an Grenzen. Dann müssen die Kollegen mit größeren Fahrzeugen ran. Nach Großveranstaltungen wie Stadt- oder Weinfest greift er ebenfalls auf Unterstützung zurück. Nebenbei schneidet er auf seinen Touren mit der Astschere auch schon einmal abgebrochene Äste von Wanderwegen.

Aufkleber und Kaugummis hartnäckig

Besonders mühsam sind Aufkleber an Schildern und Laternen sowie festgeklebte Kaugummis im Pflaster. Die Stahlbürsten der Reinigungsmaschinen können die Steine beschädigen und Fugen auswaschen. Die Aufkleber können nur mit einem Spezialverfahren beseitigt werden. Auch Zigarettenkippen gehören zu den Dauerproblemen. „Da kann man sich nicht jedes Mal bücken“, sagt Hillers. Oft werden sie deshalb mit Besen unter Bänken hervorgeholt oder per Laubbläser zu größeren Haufen zusammengeblasen und anschließend von den Kehrmaschinen aufgenommen.

Immer wieder sprechen Passanten den Stadtkümmerer an und geben Hinweise auf neue Müllablagerungen. Versteckt hinter Bäumen oder entlang von Straßen bleiben häufig Leergut, Fast-Food-Verpackungen und andere Hinterlassenschaften zurück. So wird Hillers regelmäßig zu Stellen gerufen, die auf den ersten Blick kaum sichtbar sind.

Und wenn seine Arbeit für die Stadt erledigt ist, wartet nicht nur seine Frau, sondern bereits die nächste Aufgabe. Ganz ohne Bewegung geht es auch zuhause nicht weiter. „Da wartet dann der große Garten auf mich“, sagt der zweifache Vater und schmunzelt.

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

Neueröffnung ab dem 01. Juli in Aurich!
Dr. Leusmann Augenheilkunde



Terminabsprachen unter Tel. 04941/9803066
oder info@augenaurich.de
Leerer Landstraße 69 · 26603 Aurich · augenaurich.de

Erste Hilfe. Selbsthilfe.
brot-fuer-die-welt.de/selbsthilfe
Mitglied der actalliance
Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Post nach, Gammelsdorf, Göttin, Grab oder Gottesgabe?
Wir stellen zu. Deutschlandweit. Egal, wie der Ort heißt.
www.citipost-nordwest.de
CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

„Jan-Klein“
Bustouristik

17.07.-19.07.26	Überraschungsfahrt	299,- €
24.07.-26.07.26	Köln 3 Tage	375,- €
13.08.-16.08.26	Die schönsten Flüsse Deutschlands	515,- €
27.08.-30.08.26	Volle Kanne Berlin mit Bundestag	469,- €
14.09.-18.09.26	Auf Besuch beim Landarzt	750,- €
19.09.-20.09.26	ZDF-Fernsehgarten in Mainz	245,- €
24.09.-27.09.26	Dresden 4 Tage	525,- €
30.09.-02.10.26	Faszination Nord-Ostsee-Kanal	489,- €
23.06./07.08.26	Groningen mit Emstraumschiff	77,- €
23.06./07.08.26	Groningen Einkaufsfahrt	33,- €
24.06.26	Leeuwarden inkl. Grachtenrundfahrt	52,- €
25.06./05.08.26	Helgoland mit dem Katamaran	105,- €
27.06.26	ZOO Hamburg	45,- €
28.06./13.08.26	Insel Neuwerk mit dem Wattwagen	inkl. Leistung 108,- €
29.06./27.08.26	Bremerhaven Klimahaus oder Auswanderhaus	ab 33,- €
02.07.26	Miniatur Wunderland Hamburg	67,- €
10.07./11.09.26	Alkmaar Käsemarkt	47,- €
12.07./ 06.09.26	ZOO Hannover	45,- €
22.07.26	Fahrt in die NL – Auf der Int. Dollart Route	92,- €
23.07.26	Giethoorn & Luttelgeest	66,- €
26.07.26	ZOO Emmen Wildlands	40,- €
28.07./25.08.26	Landesgartenschau Bad Nenndorf	inkl. Eintritt 78,- €
29.07.26	Serengeti Park Hodenhagen	inkl. Eintritt 77,- €
02.08./11.10.26	GOP Theater Bremen	ab 118,- €
12.08.26	Giethoorn	71,- €
23.08./27.09.26	Musicals Hamburg	ab 166,- €
27.08.26	Bremerhaven Seefischkochstudio	64,- €
19.09.26	Schlagernacht des Jahres Bremen	ab 134,- €
18.10.26	Starlight Express Bochum	ab 170,- €
07.11.26	Schlagernacht des Jahres Oberhausen	ab 144,- €

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

- Anzeige -

Neues aus der Selbsthilfe

DER PARITÄTISCHE AURICH Selbsthilfekontaktstelle

Neugründung in der Selbsthilfe

Die Selbsthilfekontaktstelle begleitet und unterstützt neue Selbsthilfegruppen während der Gründungsphase. Zunächst finden persönliche Vorgespräche statt, in denen die Themenstellung, die Motivation der Interessierten sowie die Rahmenbedingungen für die Gruppenarbeit besprochen werden.

Die Selbsthilfekontaktstelle unterstützt Sie kostenfrei und vertraulich bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe.

Sie erhalten Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit zur Gewinnung weiterer Mitglieder, bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten sowie bei organisatorischen Fragen.

Neue Selbsthilfegruppe:
Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Aurich lädt am Montag, den 06. Juli um 16:00 Uhr zum Gründungstreffen der neuen Selbsthilfegruppe „ME/ CFS“ ein.
Diese Gruppe richtet sich an Betroffene, die an ME/ CFS und Long Covid erkrankt sind und einen Austausch mit Gleichgesinnten wünschen.
Anmeldung und Informationen unter: Tel. 04941-939414 oder selbsthilfe-aurich@paritaetischer.de oder longcovid-ostfriesland@gmx.de.
Anmeldefrist 03.07.2026.

Neue Selbsthilfegruppe: „Eltern von Kindern mit Nahrungsmittelallergien“
Diese Gruppe richtet sich an Eltern, die ein Kind mit Nahrungsmittelallergien haben und einen Austausch mit Gleichgesinnten wünschen.
Weitere Informationen unter:
04941-939414 oder enak-sh@tutamail.com

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. **Selbsthilfekontaktstelle Aurich**
Tel.: 04941-939414, per E-Mail: **selbsthilfe-aurich@paritaetischer.de**
oder im Internet auf **www.paritaetischer.de/kreisverbaende/aurich-wittmund/**

Kardamom, Karak und Kamelfleisch

REISE Eine kulinarische Entdeckungstour durch Oman – Genuss, Gewürze und Gastfreundschaft am Golf

MÜNCHEN/PR – Es beginnt immer mit Tee. Aber nicht mit irgendeinem Tee. Karak nennt sich der starke, mit Kardamom oder Safran gewürzte Schwarztee. Kondensmilch macht ihn cremig und herrlich süß. In Oman fließt Karak so selbstverständlich wie andernorts Leitungswasser – morgens, mittags, abends, nach dem Essen, beim Gespräch, zur Begrüßung. Es gibt Menschen, die behaupten, in den Adern der Omanis fließe kein Blut, sondern Karak. Dazu werden Datteln serviert, dunkelbraune oder bernsteinfarben, gefüllt mit Nüssen oder pur.



Jede Begegnung mit Omanis beginnt mit Karak, einem Schwarztee mit Kardamon und Kondensmilch, oder Kahwa, dem arabischen Kaffee. BILD: MINISTRY OF HERITAGE & TOURISM SULTANATE OF OMAN

Karak oder Kahwa

Für Kaffeeliebhaber haben die Omanis aber auch das passende Getränk: Für den örtlichen Kahwa (Arabisch für Kaffee) werden die Bohnen meist selbst geröstet und gemahlen, dann mit Rosenwasser, Safran oder Kardamom aufgebrüht. Kahwa wird wie Karak bei jeder Gelegenheit angeboten, dazu gibt es Datteln oder ein Löffel Halwa, jene braune, gelee-artige Süßigkeit, die aus Maisstärke, Zucker, Ghee, Rosenwasser, Eier, Honig, Gewürzen und Nüssen eingekocht wird. Diese Willkommensrituale sagen eigentlich schon alles aus über eine Küche, deren oberstes Ziel nicht ist, den Hunger zu stillen, sondern die vor allem die Menschen zusammenbringen möchte.

Tausend Jahre auf dem Teller

Gewürze sind in der Küche Omans extrem wichtig. Kardamom, Zimt, Safran und Kurkuma spielen die Hauptrollen, werden jedoch mit einer Zurückhaltung eingesetzt, die gute Gerichte komplex und besonders machen, ohne sie dabei zu überfrachten. Oman ist seit jeher ein Handelsreich an der Kreuzung traditioneller Gewürzrouten – arabische, indische, iranische, jemenitische und afrikanische Einflüsse haben die Küche über Jahrhunderte hinweg geprägt und sie so zu einer Art historischen Fusion-Küche gemacht. Und das schmeckt man bis heute. Das Reisgericht Qabooli etwa soll seine Wurzeln in bronzezeitlichen Karawanen aus Afghanistan haben. Das langsam gegarte Majboos hingegen erinnert an indisches Biryani. Und im Safran, der fast überall auftaucht, findet man den persischen Einfluss.

Das Gericht, das in der Erde gart

Das Nationalgericht Omans heißt Shuwa. Dafür wird Fleisch – meist Lamm oder Ziege – mit Chili, Kardamom, Nelken und Kreuzkümmel eingerieben, in Bananenblätter gewickelt und mindestens 24 Stunden lang in einem Erdloch gegart. Was dann aus der Erde kommt, ist so zart, dass man kaum noch Besteck benötigt. Serviert wird Shuwa auf einem großen Teller für alle, dazu gibt es Reis und Tomatensauce. Das an Indien erinnernde Majboos ist ein Reisgericht mit Fleisch wie Lamm, Huhn oder Hammel. Ein klassisches Oman-Frühstück besteht übrigens aus Fladenbrot, Khubz Ragag, Hummus, dem Bohnenbrei Foul, Eiern und natürlich Karak oder Kahwa.



Gewürze spielen in der omanischen Küche eine wichtige Rolle.Kardamom, Zimt, Safran und Kurkuma spielen die Hauptrollen, werden aber nur dezent eingesetzt.
BILD: MINISTRY OF HERITAGE & TOURISM SULTANATE OF OMAN

Vom Fisch bis Kamel – in Oman speist man regional

An der Küste zur Arabischen See steht viel Fisch auf dem Speiseplan. Mashuai, eine ganze, am Spieß geröstete Königsmakrele, eingerieben mit Öl, Limette, Kreuzkümmel, Koriander und Safran, serviert auf Zitronenreis, ist hier die beliebteste Spezialität. Im Süden, rund um Dhofar, wird hingegen oft Kamelfleisch verarbeitet. Egal ob Shuwa oder Majboos – statt Lamm oder Huhn ist hier erstaunlich köstlich schmeckendes Kamelfleisch im Gericht. Selbst das beliebte Streetfood Mishkak, mit Tamarindenpaste marinierte und gegrillte Fleischspieße, die den Käufern gerne auch direkt ins Auto serviert werden, besteht im Süden des Landes oft aus Kamel. Im Norden, im Bergland rund um Jabal Akhdar verzehrt man lieber Lamm-, Huhn- oder Ziegenfleisch. Und die Spezialitäten der Region, Granatäpfel und Rosen, werden in Saucen und Beilagen verarbeitet.



An der Küste wird viel Fisch serviert, in den Bergen eher Lamm oder Huhn.
BILD: MINISTRY OF HERITAGE & TOURISM

Weitere Informationen unter www.experienceoman.om

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



Tipps zu Haftung, Public Viewing und Ticketkauf

VERBRAUCHERSCHUTZ Ratschläge für eine sichere WM-Party – Rechtliche Fallen vermeiden

IM NORDWESTEN/CMF – Mit der Weltmeisterschaft verlagert sich das Leben vieler Fans nach draußen – und damit auch mögliche Risiken. Was viele unterschätzen: Schon alltägliche Situationen rund um Fußballübertragungen können rechtliche oder finanzielle Folgen haben. Ob beim Grillen im Garten, beim gemeinsamen Spielschauen im Freundeskreis oder beim Kauf von Tickets – wer unvorbereitet ist, kann im Ernstfall auf Kosten sitzen bleiben. Bei Fragen rund um Haftung, Versicherungsschutz und Vorsorge können die Experten der Deutschen Vermögensberatung (DVAG) dabei helfen, einen Überblick zu behalten und passende Lösungen zu finden. Neben einem umsichtigen Umgang mit Risiken kann auch der passende Versicherungsschutz helfen, die Weltmeisterschaft unbeschwert zu genießen.



Ob im eigenen Garten, auf dem Balkon oder im Park – Grillfeiern gehören zur WM-Zeit für viele dazu. BILD: FRANK BRÜLING VIA KI-GENIE

Grillen im Sommer – wer haftet im Schadensfall?

Ob im eigenen Garten, auf dem Balkon oder im Park – Grillfeiern gehören zur WM-Zeit für viele dazu. Kommt es jedoch zu Schäden, stellt sich schnell die Haftungsfrage. Funkenflug, umfallende Grills oder Unachtsamkeit können dazu führen, dass Eigentum beschädigt oder Personen verletzt werden. Grundsätzlich gilt: Wer eine Feier organisiert, ist dafür verantwortlich, dass keine Schäden entstehen.

Beim Grillen ist grundsätzlich zu beachten:

- Grillgeräte sollten stabil und sicher aufgestellt werden
- Ausreichend Abstand zu brennbaren Materialien ist einzuhalten
- Der Grill darf nicht unbeaufsichtigt betrieben werden

Gesetzlichen oder behördlichen Vorschriften, Anweisungen und Bedingungen ist Folge zu leisten. Schon diese einfachen Maßnahmen reduzieren das Risiko erheblich.

Public Viewing – was ist erlaubt?

Großbildübertragungen im Freundeskreis oder in der Nachbarschaft sind weit verbreitet. Dabei gilt: Im privaten Rahmen, etwa im eigenen Wohnzimmer oder Garten, ist das gemeinsame Schauen von Spielen unproblematisch. Anders sieht es aus, wenn Veranstaltungen öffentlich beworben werden oder Eintritt verlangt wird. In solchen Fällen können Urheber- oder Lizenzrechte der Veranstalter greifen. Im gewerblichen Bereich braucht es außerdem zusätzliche Versicherungen, da die private Haftpflichtversicherung nicht greift. Auch Lärmschutzvorschriften sollten berücksichtigt werden, insbesondere in Wohngebieten. Die Nachtruhezeiten von 22 bis 6 Uhr gelten grundsätzlich auch während der Weltmeisterschaft. Ein rücksichtsvoller Umgang sorgt dafür, dass die Freude am Spiel nicht durch Beschwerden getrübt wird.

Vorsicht bei Gewinnspielen und Tickets

Großereignisse ziehen auch unseriöse Angebote an. Besonders bei Tickets oder vermeintlichen Gewinnspielen lohnt es sich für Verbraucher, aufmerksam zu sein.

Typische Warnzeichen:

- ungewöhnlich günstige Angebote
- Vorkasse ohne Absicherung
- fehlende Impressumsangaben

Seriöse Anbieter sind transparent und bieten sichere Zahlungsmethoden. Wenn Tickets ausschließlich gegen Vorkasse angeboten werden, sollten Verbraucher besonders kritisch sein und auf abgesicherte Zahlungsarten mit Käuferschutz achten. Stellt sich ein Ticket im Nachhinein als gefälscht heraus, ist es oft schwierig, das Geld zurückzubekommen – Betroffene sollten den Vorfall umgehend beim Zahlungsanbieter melden und gegebenenfalls rechtliche Schritte prüfen. Grundsätzlich gilt: Tickets möglichst nur über offizielle Verkaufsstellen oder bekannte Plattformen erwerben, um das Risiko von Betrug deutlich zu reduzieren.

Tipps für eine stressfreie Festivalreise

FREIZEIT Ratschläge für sichere An- und Abreise zu Open-Airs – ACV rät zu Planung und Pausen

IM NORDWESTEN/CMF – Mit den ersten großen Open-Air-Events beginnt die Musik-Festival-Saison – für viele Fans startet das Festival-Erlebnis schon mit der gemeinsamen Anreise, dem Aufbau des Camps und mehreren Tagen unter freiem Himmel. Die Vielzahl an Konzerten, das bunte Treiben und das Miteinander machen die Festivalatmosphäre einzigartig und unvergesslich. Damit Staus, lange Wartezeiten oder voll belegte Campingplätze die Vorfreude nicht trüben, empfiehlt der ACV Automobil-Club Verkehr eine sorgfältige Vorbereitung für Anreise, Gepäck und Heimfahrt.



Wer mit dem Auto zum Festival fährt, genießt maximale Flexibilität, sollte die Anreise jedoch nicht unterschätzen.

BILD: ACV AUTOMOBIL-CLUB VERKEHR

Anreise frühzeitig planen

Wer mit dem Auto zum Festival fährt, genießt die maximale Flexibilität, sollte die Planung aber keinesfalls unterschätzen. Tausende Besucher treffen oft gleichzeitig auf dieselben Zufahrtsstraßen – Staus, Wartezeiten und volle Parkflächen sind keine Seltenheit. Deshalb empfiehlt der ACV: Die Anreise frühzeitig planen, Parkplätze gegebenenfalls im Voraus reservieren und die Route detailliert festlegen. Tickets, Parkberechtigungen und Karten sollten offline auf dem Smartphone gespeichert werden, denn Mobilfunknetze sind auf Festivalgeländen häufig überlastet und der Zugriff auf wichtige Dokumente könnte sonst erschwert werden.

Vor dem Start empfiehlt der ACV eine Checkliste: Sind Tickets und Parkberechtigungen griffbereit? Wurden Zufahrtsregeln und Öffnungszeiten geprüft? Sind Route und Alternativen bekannt? Wurde die Tankfüllung kontrolliert, Reifendruck überprüft und Karten offline gespeichert?

Powerbank einpacken

Auch das Packen will durchdacht sein. Neben Zelt, Kleidung und Campingausrüstung sind zum Beispiel Sonnenschutz für Scheiben, eine warme Decke oder Starthilfekabel oft hilfreich. Getränke, Snacks, wichtige Dokumente und der Zweitschlüssel gehören griffbereit verstaut. Praktisch sind außerdem Kühlbox, Powerbank und Campinglampen oder Ventilatoren, die den Aufenthalt angenehmer machen. Wer länger im Stau steht, profitiert von gut organisierten und schnell zugänglichen Utensilien.

Elektronische Geräte wie Smartphones oder Kühlboxen werden meist über das Auto geladen – das beansprucht die Autobatterie. Daher empfiehlt der ACV, Geräte schon vor Reiseantritt vollständig aufzuladen oder zusätzlich alternative Stromquellen wie Solar-Powerbanks zu nutzen.

Nach der Ankunft auf dem Gelände sollten Rettungswege und Zufahrten stets freigehalten und das Fahrzeug auf festem, trockenem Untergrund abgestellt werden. Wertsachen sollten nicht sichtbar im Auto liegen oder besser ganz aus dem Fahrzeug genommen werden, damit sie nicht zur Zielscheibe von Dieben werden und vor Hitze geschützt sind.

Pausen einlegen

Nach mehreren Tagen mit wenig Schlaf und langen Nächten wird die Heimfahrt zur größten Herausforderung. Müdigkeit reduziert Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit und erhöht das Unfallrisiko, vor allem bei direkter Abreise nach dem letzten Konzert. Wer sich während der Rückfahrt müde fühlt, sollte unbedingt eine Pause einlegen oder sich beim Fahren abwechseln. Auch ein kurzer Spaziergang oder ein Snack kann helfen, wieder fit zu werden.

Mit guter Vorbereitung, clever gepacktem Gepäck und einer sicheren Planung für Anreise und Rückfahrt lässt sich das Festival unbeschwert und entspannt genießen – und auch die Heimreise gelingt sicher und stressfrei.

Gesundheit ANZEIGE

NEU

Frauen ab 40 entdecken Stoffwechsel-Geheimnis:

Abnehmen ohne Diätstress und Verzicht



Kein Hungern, kein Kalorienzählen, keine Verbote. Nur ein cremiger Stoffwechsel-Shake, der speziell für den ausgebremsten Stoffwechsel ab 40 entwickelt wurde und sich nicht nach Diät, sondern nach purem Genuss anfühlt.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Das Gewicht steigt trotz Verzicht und Diäten. Experten wissen heute, dass das Problem nicht mangelnde Disziplin ist, sondern ein Stoffwechsel, der sich grundlegend ändert. Durch die sogenannte Glykation („Verzuckerung“) schaltet der Körper schon bei kleinen Blutzuckerspitzen sofort in den Speichermodus. Energie wird als Fett eingelagert statt verbrannt. Klassische Diäten und noch mehr Verzicht bremsen den Stoffwechsel zusätzlich aus.

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake[1] wurde speziell für Frauen ab 40 entwickelt, um den Stoffwechsel intelligent zu unterstützen. Die zuckerfreie Rezeptur vermeidet Blutzuckerspitzen und den Speichermodus. Hochwertige Proteine erhalten die wichtige Muskelmasse, wertvolle Ballaststoffe sättigen angenehm und ein Mikronährstoff-Komplex beugt Mangelerscheinungen vor.

Das Prinzip ist flexibel: An fünf Tagen pro Woche ersetzen Sie einfach zwei Mahlzeiten durch den Shake[2] – wann immer es passt. Restaurantbesuch? Familienfeier? Kein Problem. **pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.**



Für Ihre Apotheke:
pureSGP Stoffwechsel-Shake
(PZN 20584687)

[1]Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • [2]Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Immer wieder Verstopfung?

Den Darm auf sanfte und natürliche Weise aktivieren

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.



Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3] Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)
www.kijimea.de



[1,3]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Supergirl im moralischen Dilemma

KINO Im neuen Sci-Fi-Epos muss Supergirl alias Kara Zor-El nicht nur die Welt, sondern auch sich selbst retten

IM NORDWESTEN/ZA – „Und wie ist Superman so?“ – „Er sieht in jedem das Gute, ich sehe die Wahrheit.“ Mit dieser überraschend offenen Selbstbeschreibung präsentiert sich Supergirl im neuen DC-Blockbuster „Supergirl: Woman of Tomorrow“ anders als in früheren Versionen. Der aktuelle Trailer zeigt eine Heldin, die deutlich vielschichtiger und wütender dargestellt wird – kryptonische Kräfte, kosmische Einsamkeit und mittendrin eine junge Frau am emotionalen Tiefpunkt. Das DC-Universum geht mit dieser Neuinterpretation einen mutigen Schritt und löst Supergirl vom reinen Rollenbild als „weiblicher Superman“. Stattdessen steht eine eigenständige Figur im Mittelpunkt, deren Geschichte mehr Tiefe und Nachdenklichkeit verspricht.



In dem Film „Supergirl: Woman of Tomorrow“ mit Milly Alcockl als Supermans Cousine Kara Zor-El löst der vergiftete Hund Krypto einen epischen Rachefeldzug und eine intergalaktische Verfolgungsjagd aus. BILD: WARN. BROS.

Supergirl menschlich und nahbar

Craig Gillespie, bekannt für erfolgreiche Filme wie „I, Tonya“ und „Cruella“, beweist erneut sein Gespür für vielschichtige Frauenfiguren und bringt seine ganze Erfahrung ein.

Supergirl – gespielt von Milly Alcock (“House of Dragon“) – wirkt entsprechend verletzlich und trotzig, aber auch menschlich und nahbar – eine junge Frau, die nicht als makelloses Vorbild inszeniert wird.

Da „Supergirl: Woman of Tomorrow“ in der kommenden Woche fast zeitgleich in den USA, Deutschland und damit auch in den Kinos der Region startet, gibt es bisher noch keine fundierten Kritiken. Die Neugier bleibt – und der Film dürfte Fans wie Neueinsteiger gleichermaßen überraschen.

Moralische Herausforderung

Worum geht es? Supermans Cousine Kara Zor-El alias Supergirl befindet sich an ihrem 21. Geburtstag in einer existenziellen Krise und zieht sich auf einen entlegenen Planeten zurück – weit entfernt von Superman, der auf der Erde lebt. Dort begegnet sie dem jungen Alien-Mädchen Ruthye, die Rache für den Mord an ihrem Vater sucht. Ruthye bittet Supergirl um Hilfe, und gemeinsam machen sich die beiden auf eine galaktische Reise, um den Mörder aufzuspüren. Die intergalaktische Verfolgungsjagd hat aber noch einen weiteren Grund: Supergirls Hund Kryptor wurde vergiftet. Zusammen mit Ruthye jagt Supergirl den Schurken durch die Galaxie, um ein Gegenmittel für Krypto zu finden.

Aus einer zunächst widerwilligen Partnerschaft entwickelt sich dabei ein emotionales Roadmovie durch verschiedene Welten. Supergirl steht vor moralischen Herausforderungen und muss nicht nur Ruthye, sondern auch sich selbst beweisen, wer sie wirklich ist.

Geschichte geht in die Tiefe

Basierend auf der achtteiligen DC-Comicserie „Supergirl“ von Autor Tom King und Künstlerin Bilquis Evely, aus dem Jahr 2021 inszenieren die Produzenten James Gunn und Peter Safran für DC-Studios die gleichnamige Comicverfilmung

Tom King widmet sich in „Woman of Tomorrow“ den Themen Trauma, Verantwortung, Verlust und dem Wunsch nach innerer Heilung. Supergirl alias Kara steht dabei nicht als tapfere Retterin im Zentrum, sondern als eine Figur mit Schwächen und inneren Konflikten, die erst lernen muss, sich selbst zu vergeben. Die Geschichte geht in die Tiefe, stellt existenzielle Fragen und verzichtet dabei bewusst auf gängige Superhelden-Klischees.

Vorpremieren

Das neue Sci-Fi-Epos startet am Donnerstag, 25. Juni, im UCI Kino Wilhelmshaven, im Kino Aurich, im CineStar Emden und im Cinemaxx Oldenburg. Bereits am Mittwoch gibt es exklusive Vorpremieren: In Wilhelmshaven beginnt die reguläre Vorstellung um 20.15 Uhr, die englische Version läuft um 20.05 Uhr. In Oldenburg und Emden werden die Vorpremieren jeweils um 20 Uhr gezeigt.

26. Woche. Gültig ab 22.06.2026
Dein Kader fürs Mitfiebern!
TIEF PREIS
ja!
REWE
Patrick Dolata
Dein Markt
ja! Cola oder Cola ohne Zucker koffeinhaltig, je 1,5-l-Fl. (1 l = 0.43) zzgl. 0.25 Pfand
Tiefpreis 0.65
ja! Tomatenketchup je 500-ml-Fl. (1 l = 2.58)
Tiefpreis 1.29
ja! Delikatess Mayonnaise je 500-ml-Fl. (1 l = 3.38)
Tiefpreis 1.69
ja! Knabberbox je 300-g-Pckg. (1 kg = 5.63)
Tiefpreis 1.69
REWE Bonus
0,10 € Bonus
Lorenz Erdnuß Locken Western Style, je 150-g-Btl. (1 kg = 6.60) oder Saltletts Sticks versch. Sorten, je 250-g-Pckg. (1 kg = 3.96)
Knaller 0.99
0,10 € Bonus
Snickers oder Twix je 5 x 50-g-Riegel (1 kg = 7.96)
Knaller 1.99
Dr. Oetker Suprema Salame Romano tiefgefroren, je 487-g-Pckg. (1 kg = 8.19) oder Suprema Calabrese & 'Nduja Tipo tiefgefroren, je 520-g-Pckg. (1 kg = 7.67)
Knaller 3.99
auch alkoholfrei
Krombacher oder Alkoholfrei versch. Sorten, teilw. koffeinhaltig, je 6 x 0,33-l-Fl.-Sixpack (1 l = 2.02) zzgl. 0.48 Pfand
Aktion 3.99
Captain Morgan Spiced Gold 35% Vol. oder Gordon's London Dry Gin oder Smirnoff Vodka No. 21 37,5% Vol., je 0,7-l-Fl. (1 l = 14.27)
Knaller 9.99
Müller Müllermilch versch. Sorten, je 400-ml-Fl. (1 l = 1.73) zzgl. 0.25 Pfand
Knaller 0.69
Chio Tortillas Nacho Chees, je 110-g-Btl. (1 kg = 10.09) oder Ready Made Popcorn Süß, je 120-g-Btl. (1 kg = 9.25)
Knaller 1.11
REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006. Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht. vw
Fischteichweg 15-19 • 26603 Aurich im Caro Center
Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 20 Uhr
rewe.de

Mexiko auch auf dem Teller

PARTYSNACKS Von Tacos bis Agua Fresca: Kulinarisches für einen gelungenen WM-Fußballabend

IM NORDWESTEN/BZFE – Wenn zur Fußball-Weltmeisterschaft Freunde und Familie vor dem Fernseher mitfiebern, gehören kleine Snacks und unkomplizierte Gerichte einfach dazu. Ein Gastgeberland ist Mexiko. Die mexikanische Küche ist farbenfroh und aromatisch – mit typischen Zutaten wie Mais, Bohnen, Tomaten, Chilischoten, Avocado, Limette und frischen Kräutern. Viele Gerichte lassen sich gut vorbereiten und gemeinsam genießen – ideal für einen entspannten Fußballabend. Ob gefüllte Tortillas, Quesadillas oder würzige Dips – mexikanische Speisen bieten viele leckere Möglichkeiten für eine ausgewogene Küche mit viel Gemüse und Hülsenfrüchten.

Ein Klassiker sind Tacos. Die kleinen Tortillas aus Mais oder Weizen werden nach Geschmack gefüllt – zum Beispiel mit Bohnen, Paprika, Mais, Tomaten und Salat. Auch Gemüse- und Salatreste lassen sich darin gut verwerten. Als Topping passt eine würzige Tomaten-Salsa (Pico de Gallo) mit Tomatenwürfeln, roten Zwiebeln, Limettensaft, Knoblauch, grünen Chilischoten und Koriander.

Für Quesadillas werden Tortillas mit Käse und weiteren Zutaten wie Pilzen, Paprika, Bohnen und Mais belegt, zusammengeklappt und in einer heißen Pfanne goldbraun gebacken. Anschließend in Stücke schneiden und warm servieren.



Ein Klassiker der Mexikanischen Küche sind Tacos. Die kleinen Tortillas aus Mais oder Weizen werden nach Geschmack gefüllt BILD: PIXABAY

Guacamole ist ein bekannter Begleiter zu mexikanischen Gerichten. Für den Dip wird das Fruchtfleisch reifer Avocados zerdrückt und mit Limettensaft, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern wie Koriander abgeschmeckt. Da die Früchte lange Transportwege haben und der Anbau je nach Herkunft und Bedingungen viel Wasser benötigen kann, lohnt ein bewusster Einkauf. Avocados aus europäischen Anbaugebieten haben kürzere Transportwege und sind auch in Bio-Qualität erhältlich.

Ein beliebtes Streetfood in Mexiko ist Elote – Maiskolben nach mexikanischer Art. Dafür werden die Kolben gekocht oder gegrillt und anschließend mit einer Creme aus Mayonnaise, saurer Sahne, Limettensaft und Gewürzen bestrichen.



Guacamole ist ein bekannter Begleiter zu mexikanischen Gerichten. BILD: PIXABAY

Für Erfrischung sorgt alkoholfreies Agua Fresca (übersetzt „frisches Wasser“). Das in Mexiko beliebte Getränk besteht aus pürierten Früchten, Wasser und etwas Limettensaft – zum Beispiel mit Wassermelone, Erdbeere, Ananas oder Mango. Serviert wird es gut gekühlt mit Eiswürfeln und frischer Minze.

So wird der Fußballabend nicht nur sportlich spannend, sondern auch zu einer kleinen kulinarischen Reise nach Mexiko.

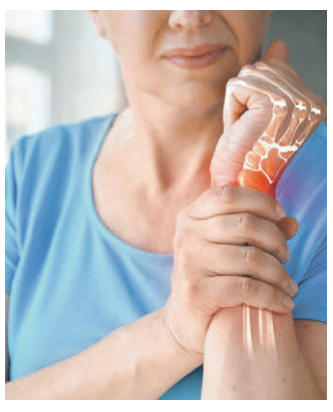
Medizin ANZEIGE

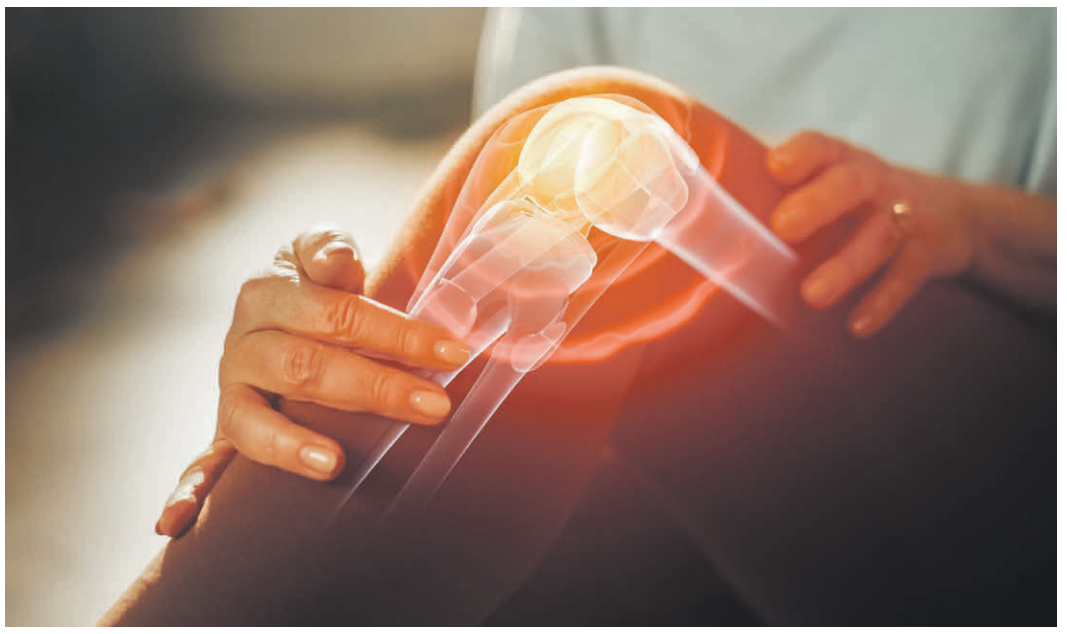
Arthroseschmerzen schnell bekämpfen

Das hilft doppelt so schnell[1] im Vergleich zu klassischen Schmerztabletten

Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenkbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke). Wir klären auf, was dahintersteckt und was das Arzneimittel mit flüssigem Ibuprofenkern so besonders macht.

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.





Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen.

Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.

Doppelt so schnell[1] – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin beispielsweise: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate. Und sie sind für mich gut verträglich.“ (Lisa M.)



[1]PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Schluss mit „Land unter“ in Moordorf

INFRASTRUKTUR Neue Entwässerungsstrategie soll Dörfer vor Starkregen schützen – Experten sehen Fortschritt

VON GÜNTHER GERHARD MEYER



Starkregen hat in Moordorf immer wieder zu Überflutungen geführt. BILD: ARCHIV

AURICH – Die Sorge vor Starkregen und Überflutungen ist groß in Moordorf und den umliegenden Dörfern - jetzt soll Schluss sein. Immer wieder hieß es in der Vergangenheit „Land unter“ – doch nun gibt es Hoffnung auf mehr Sicherheit. Die Gemeinde Südbrookmerland und der Oldenburgisch-Ostfriesische Wasserverband (OOWV) haben ihren Generalentwässerungsplan (GEP) für Moordorf fertiggestellt. Nach vier Jahrzehnten liegen erstmals Ergebnisse vor. „Moordorf braucht gepflegte Gräben, um die Wassermassen bewältigen zu können“, fasst es Bürgermeister Thomas Erdwiens zusammen.

Vor einem Jahr hat das Institut für technisch-wissenschaftliche Hydrologie (ITWH, Hannover) mit den Arbeiten am Generalentwässerungsplan für die Regenwasserentwässerung in Moordorf begonnen.

Aufwendige Bestandsaufnahme

Seit den 1990er-Jahren hat sich Moordorf stark verändert, die Bebauung führte zu einer Verdopplung der versiegelten Flächen. Die Gemeinde agierte lange mit einem Flickenteppich aus Teilplanungen. Veraltete und teils widersprüchliche Bestandsunterlagen behinderten den Neustart. Gräben und Kanäle wurden jahrelang nur unzureichend gepflegt, Schwarzbauten und verwilderte Strukturen machten eine belastbare Planung schwer bis unmöglich.

Dann wurden vom OOWV Gräben gereinigt, Kanäle gespült und bislang nicht dokumentierte Verrohrungen digital erfasst. Das Kanalnetz wurde vom Institut für technisch-wissenschaftliche Hydrologie (ITWH) in Hannover vermessen. „Wir mussten zunächst herausfinden, was in Moordorf überhaupt vorhanden ist“, betont Bürgermeister Erdwiens. Dies bildete die Basis für das neue Kanalinformationssystem.

Vier Phasen zur besseren Entwässerung

Insgesamt wurden 50 Kilometer Gräben, 17 Kilometer Kanäle und 9 Kilometer Verrohrungen erfasst, teilt Anneke Schönfeld (ITWH). Erste Ergebnisse zeigten: Der Zustand vieler Gräben ist schlecht, fehlende Pflege mindert die Leistungsfähigkeit erheblich. An zehn Standorten hat das Grundwasser einen großen Einfluss in Moordorf, weil Geländeoberkante und Höchststand des Grundwassers nur 80 bis 100 Zentimeter auseinander liegen – manchmal nur 30 Zentimeter. Schon geringer Regen verursacht so für einen Rückstau und Überflutung.Geprüft wurde, wie oft das Netz an seine Belastungsgrenzen stößt. Laut Regelwerk der Deutschen Vereinigung für Wasserwirtschaft (DWA) sollen Überstaus in Wohngebieten nur jedes zweite Jahr auftreten. Die Analyse ergab: An 223 Stellen kommt es häufiger dazu, als technisch erlaubt.

Handlungsbedarf in 135 Gebieten

Die Problemzonen wurden in 135 Maßnahmen gebündelt. In 93 Gebieten reicht eine Neuordnung der Sohlgefälle und Fließweggestaltung. In 42 Bereichen sind strukturelle Veränderungen nötig – etwa ein Hauptvorfluter im Umfeld der Freien Christlichen Schule, im Wohngebiet Iltisweg/Wieselweg oder am Düker Adelmund im Bereich Ritzweg, Kirchweg und Mittelweg. Für ein Baugebiet (3.02) im Bereich Ekelser Straße/Mittelweg und Ringstraße ist eine Erweiterung der Verrohrung unter der Ringstraße in Richtung Herrenhüttener Straße erforderlich.So sollen Überstaus nur noch alle drei Jahre vorkommen. Weitergehende Lösungen – etwa Rückhalteräume – wären wegen des geringen Geländegefälles wirtschaftlich kaum umsetzbar.

Gemeinsam, gefördert und transparent

Der Projektleiter beim OOWV, Stefan Gordon, sieht die Entwässerungsplanung als Gemeinschaftsaufgabe: „Nur durch abgestimmte Maßnahmen aller Beteiligten bleibt das System stabil.“ Mit dem neuen GEP liege nun eine systematische und belastbare Grundlage für die Zukunft vor. Der Plan bildet auch die Basis für das Starkregenvorsorgekonzept der Gemeinde Südbrookmerland, das mit Landesmitteln gefördert wird.

HINTERGRUND

Der Generalentwässerungsplan zeigt, wie in einem Ort Schmutzwasser und Regenwasser durch Kanäle und Gräben abgeleitet wird – also wohin das Wasser fließt und wie das System funktioniert.

Alle wichtigen Teile des Entwässerungssystems werden zuerst erfasst und dokumentiert, zum Beispiel Kanäle, Schächte, Pumpwerke und die örtlichen Gewässer.

Fachleute prüfen, wie gut das System funktioniert und ob es bei starkem Regen überlastet werden kann. Sie schauen sich den Zustand der Anlagen genau an.

Mit Berechnungen wird herausgefunden, an welchen Stellen das System Probleme hat, wo Wasser sich stauen kann und wo es besonders anfällig für Schäden ist.

Berücksichtigt wird, wie das Wasser umweltgerecht abgeleitet werden kann und welche Schutzvorschriften eingehalten werden müssen.

Die Ergebnisse führen zu konkreten Maßnahmen, zum Beispiel Reparaturen, der Ausbau von Kanälen oder neue Lösungen für die Regenwasserbehandlung.

Am Ende soll das Entwässerungssystem so verbessert werden, dass es jetzt und auch in Zukunft zuverlässig funktioniert und die Menschen vor Überflutungen schützt.

Gebühr für Sperrmüll bleibt

ABFALL Grüner Vorschlag scheitert im Kreisausschuss

VON WERNER JÜRGENS

LANDKREIS AURICH – Im Landkreis Aurich bleibt die Sperrmüllentsorgung weiterhin kostenpflichtig. Für die reguläre Abholung von bis zu fünf Kubikmetern berechnet die Material- und Kompostwirtschaft (MWK) GmbH derzeit 70 Euro, ebenso bei Selbstanlieferung – dort allerdings pro Tonne Gewicht.

Ein Antrag von Bündnis 90/Die Grünen, der einmal jährlich eine kostenlose Sperrmüllabholung und eine gebührenfreie Selbstanlieferung vorsah, wurde am Dienstag im Finanzausschuss abgelehnt. Ziel war es, die zunehmende illegale Müllentsorgung einzudämmen.

Die Mehrheit der Ausschussmitglieder und die Verwaltung bewerteten das Vorhaben trotz nachvollziehbarer Beweggründe als kontraproduktiv im Sinne der Müllvermeidung. Die Grünen argumentierten, dass vor allem der „dramatische Anstieg“ illegaler Müllkippen in den vergangenen Jahren hohe Kosten für die Kommunen verursache.

Gila Altmann (Grüne) verwies auf Beispiele aus anderen Landkreisen, wo eine kostenlose Sperrmüllabfuhr rechtlich möglich und über Müllgebühren finanzierbar sei. Laut einer nicht-repräsentativen Umfrage der Grünen wären viele Bürger bereit, dafür höhere Gebühren zu zahlen. Sie schlug eine generelle Erhöhung der Müllgebühren für alle um 20 Euro im Jahr vor.

Die tatsächlichen Mehrkosten bezifferte MKW-Geschäftsführer Erdogan Coskun auf rund zwei Millionen Euro jährlich. Das entspräche einem Aufschlag von 17,75 Euro auf den aktuellen Tarif von 126,60 Euro pro Gebührenzahler.

Ausschussmitglieder kritisierten, dass damit das Verursacherprinzip verletzt und die Kosten auf alle Bürger übertragen würden. Zudem könnten falsche Anreize geschaffen werden, brauchbare Gegenstände leichtfertig zu entsorgen, statt sie beispielsweise zu verschenken.

Außerdem ist Sperrmüll selten das Hauptproblem bei illegalen Müllkippen – häufiger werden dort Schadstoffe wie Lacke oder Altöle unsachgemäß entsorgt.

Nach Erfahrung der MWK können illegale Müllkippen letztlich nur durch konsequente Kontrollen eingedämmt werden. Auch in anderen Kommunen, in denen Sperrmüll zeitweise kostenlos abgeholt wurde, kam es weiterhin zu illegaler Müllentsorgung. Daher wurden diese Angebote vielerorts wieder eingestellt, zum Beispiel in Leer und Oldenburg.





SOFORT FAHREN SPÄTER ZAHLEN

Mit 0% Finanzierung zum Traumbike

TOP-MODELL



KTM

E-TREKKING-BIKE 29" CENTO 10 PLUS

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

MONATSRATE 111,08€*

€ 3999



Hol dir dein Wunschbike direkt und zahle in bequemen Monatsraten!

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



800€ GESPART**

PEGASUS

E-CITY-BIKE 28"
SOLERO EVO 8R

MONATSRATE 72,19€*

- Bosch Active Line Plus Antrieb mit 50 Nm
- Bosch 500 Wh Akku
- Shimano 8-Gang Nabenschaltung
- Tektro hydraulische Scheibenbremsen
- Suntour Federgabel mit 75 mm Federweg

UVP € ~~3399~~ 2599



1499 € GESPART**

PEGASUS

E-TREKKING-BIKE 28"
SOLERO E8 SPORT PERFORMANCE

MONATSRATE 41,67€*

- Bosch Performance Line Smart System Antrieb mit 75 Nm
- Bosch 545 Wh Akku
- Shimano 8-Gang Kettenschaltung
- Suntour LO-Federgabel mit 100 mm Federweg

UVP € ~~2999~~ 1500



3000€ GESPART**

i:SY

E-KOMPAKT-BIKE 20"
SPEED R14 ZR

Bis zu 45 km/h

MONATSRATE 101,36€*

- Bosch Performance Speed Antrieb mit 85 Nm
- Bis zu 45 km/h Motorunterstützung
- Bosch 500 Wh Akku
- Elektronische Rohloff 14-Gang Nabenschaltung
- Magura hydraulische Scheibenbremsen

UVP € ~~6649~~ 3649



799€ GESPART**

BATAVUS

E-CITY-BIKE 28"
ALTURA E-GO POWER PRO

MONATSRATE 66,67€*

- Bosch Performance Line Smart System Antrieb mit 75 Nm
- Bosch 500 Wh Akku
- 5-Gang Nabenschaltung mit Rücktrittbremse
- Tektro hydraulische Scheibenbremsen

UVP € ~~3199~~ 2400



1400 € GESPART**

BULLS

E-SUV 27,5"
ICONIC EVO 3

MONATSRATE 83,31€*

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- Bosch 625 Wh Akku
- Shimano Deore XT 11-Gang Kettenschaltung
- Suntour Luftfedergabel mit Lockout

UVP € ~~4399~~ 2999



900 € GESPART**

HERCULES

E-FALT-BIKE 20"
ROB FOLD F8+

MONATSRATE 80,53€*

- Bosch Active Line Plus Smart System Antrieb mit 50 Nm
- Bosch 545 Wh Akku
- Shimano Nexus 8-Gang Nabenschaltung
- Tektro hydraulische Scheibenbremsen

UVP € ~~3799~~ 2899



1104€ GESPART**

KTM

E-CITY-BIKE 28"
MACINA CENTRAL P510 RT

MONATSRATE 69,31€*

- Bosch Performance Line Smart System Antrieb mit 75 Nm
- Bosch 545 Wh Akku
- 5-Gang Nabenschaltung mit Rücktrittbremse
- Shimano hydraulische Scheibenbremsen

UVP € ~~3599~~ 2495



700 € GESPART**

BULLS

E-MTB 27,5"
AMINGA EVA 1

MONATSRATE 74,97€*

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- Bosch 500 Wh Akku
- Shimano Deore 10-Gang Kettenschaltung
- Vollgefedertes Fahrwerk mit 120 mm Federweg

UVP € ~~3399~~ 2699

BIKE ARENA OLTMANNS

www.bikearena-oltmanns.de

MONTAG RUHETAG

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

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

Verzeichnis von Rehkitz-Rettungsteams verfügbar

TECHNIK Datenbank ermöglicht ab sofort eine gezielte Suche nach professioneller Unterstützung per Postleitzahl

IM NORDWESTEN/CMF – Zur aktuellen Hauptsaison der Mahd bietet Wildtierschutz Deutschland Landwirten und Freiwilligen aus Tierschutz und Jagd eine zentrale Anlaufstelle: Ein umfassendes bundesweites Verzeichnis für Rehkitz-Rettungsteams ist ab sofort online verfügbar. Die Datenbank ermöglicht die gezielte Suche nach professioneller Unterstützung per Postleitzahl.



Das neue Verzeichnis der Rehkitz-Rettungsteams schließt eine entscheidende Lücke. Landwirte können über die PLZ-Suche schnell und unkompliziert Kontakt zu erfahrenen Drohnenpiloten aufnehmen. BILD: HEINER ELSEN

Effiziente Hilfe gegen den Mähtod

Mai und Juni sind für Wildtiere die gefährlichsten Monate des Jahres. Während die Rehe ihre Kitze im hohen Gras ablegen, beginnt die Zeit der ersten Grasmahd. Da Kitze in den ersten Lebenswochen keinen Fluchtreflex haben, sondern sich bei Gefahr tief ins Gras drücken, werden sie von modernen Mähmaschinen aus oft übersehen und bei lebendigem Leib zerschnitten – ohne dass sie sofort daran sterben. Experten schätzen die Zahl der jährlich durch Mahd verstümmelten und getöteten Kitze bundesweit auf eine hohe fünfstellige Zahl.

Das neue Online-Verzeichnis der Rehkitz-Rettungsteams schließt hier eine entscheidende Lücke. Landwirte können über die PLZ-Suche schnell und unkompliziert Kontakt zu erfahrenen Drohnenpiloten in ihrer Region aufnehmen. Doch nicht nur Landwirte profitieren: Auch engagierte Tierschützer, die die Teams als Helfer am Boden unterstützen möchten, finden dort die passenden Ansprechpartner.

Rechtliche Pflicht und moderne Technik

Die Rechtslage ist eindeutig: Die Verantwortung liegt beim Landwirt. „Rechtlich ist die für die Mahd verantwortliche Person verpflichtet, vor dem Schnitt die betreffende Fläche effizient abzusuchen oder dafür zu sorgen, dass dies unmittelbar vor den Arbeiten durch Dritte geschieht“, erläutert Florinde Stürmer, Pressesprecherin von Wildtierschutz Deutschland. „Heutzutage kann durch Absprachen und Technik so gearbeitet werden, dass Rehkitzen nicht mehr bei lebendigem Leib Körperteile abgetrennt werden, weil sie vor der Mahd gesichert wurden.“

Lange Zeit galt das Durchgehen mit Hund als Absuche. Doch dabei wird meist ein großer Teil sich ins Gras duckender und geruchsneutraler Kitze und Feldhasenjunge oder Gelege von Bodenbrütern übersehen. Die Suche mittels Wärmebilddrohnen hat sich inzwischen als die zuverlässigste und effizienteste Methode etabliert.

Pionierarbeit im Tier- und Naturschutz

Wildtierschutz Deutschland hat die Anschaffung von Wärmebilddrohnen bereits finanziell gefördert, noch bevor staatliche Subventionen vornehmlich an Jagdorganisationen flossen. „Heute gibt es bundesweit mehrere hundert Rettungsteams, die sowohl von Jagdvereinen als auch von Tier- und Naturschützern organisiert werden. Hier zählt letztlich, dass alle an einem Strang ziehen und trotz Mahd die Tiere im betroffenen Gebiet unversehrt bleiben. Unser Ziel ist es, diese wertvolle Arbeit flächendeckend sichtbar und nutzbar zu machen“, so Stürmer weiter.

■ Das bundesweite Verzeichnis ist ab sofort unter wildtierschutz-deutschland.de/kitzrettung-deutschland abrufbar.

Brille, die mit dem Tag mitgeht

SEHEN Wie selbsttönende Gläser den Alltag erleichtern

IM NORDWESTEN/DJD – Im Alltag vieler Menschen wechselt sich helles Sonnenlicht ständig mit Innenraumbeleuchtung ab. Wer eine Brille trägt, kennt das: Draußen wünscht man sich ein getöntes Brillenglas gegen das grelle Licht, drinnen möchte man durch ein klares Glas schauen. Genau hier setzen selbsttönende Brillengläser an.



Selbsttönende Brillengläser passen sich an das Leben an, damit man selbst einfach nur den Augenblick genießen kann. BILD: DJD/RODENSTOCK

Brillengläser für mehr Freiheit

Moderne selbsttönende Brillengläser, wie sie beispielsweise Rodenstock anbietet, passen sich automatisch an das Umgebungslicht an: Im Freien dunkeln die Gläser je nach Sonnenintensität ein, sodass man weniger geblendet wird. In Innenräumen hellen sie wieder auf und lassen so mehr Licht an das Auge. Das geschieht so schnell und gleichmäßig, dass man den Wechsel selbst kaum bemerkt. So entsteht ein Sehgefühl, das sich unkompliziert anfühlt und das zu jeder Seh-Situation passt. Ob man am Schreibtisch sitzt oder ins Freie tritt, die Brille bleibt einfach auf, und das Glas arbeitet im Hintergrund: mit Schutz vor blauviolettem Licht in Innenräumen und zuverlässigem UV-Schutz draußen. Für viele (All-)Tages-Situationen bedeuten selbsttönende Brillengläser: weniger Brillenwechsel, weniger Stress – und mehr Freiheit im Tagesablauf.

Für wen lohnt sich der Kauf?

Besonders angenehm sind selbsttönende Brillengläser für alle, die auf helles Licht empfindlich reagieren. Laut Studien betrifft das bis zu 30 Prozent der Erwachsenen. Doch auch Menschen, die sich einfach einen Allrounder für ihre Augen wünschen, sind mit selbsttönenden Gläsern gut ausgestattet – vom ersten Termin am Morgen bis zum entspannten Sundowner am Spätnachmittag.

Für unterschiedliche Lebensstile und Ansprüche gibt es beispielsweise von Rodenstock zwei Varianten: Die eine Variante hellt besonders schnell auf und verspricht eine hohe Klarheit in Innenräumen. Das ist ideal für alle, die häufig zwischen drinnen und draußen wechseln. Die zweite Variante bietet ein zusätzliches Komfort-Plus beim Autofahren: Die Gläser wurden speziell so entwickelt, dass die Tönung auch hinter der Windschutzscheibe aktiviert wird und so eine blendfreie Sicht während der Fahrt ermöglicht.

Tipp

Wer den eigenen Augen noch mehr Gutes tun möchte, kann sich beim Fachoptiker zusätzlich zu biometrischen Brillengläsern beraten lassen. Diese speziellen Rodenstock-Gläser werden präzise an die Individualität der Augen angepasst und lassen sich mit der Selbsttönungs-Technik kombinieren. So bekommt man Gläser, die klares und entspanntes Sehen ermöglichen und den ganzen Tag über mit dem eigenen Leben Schritt halten.

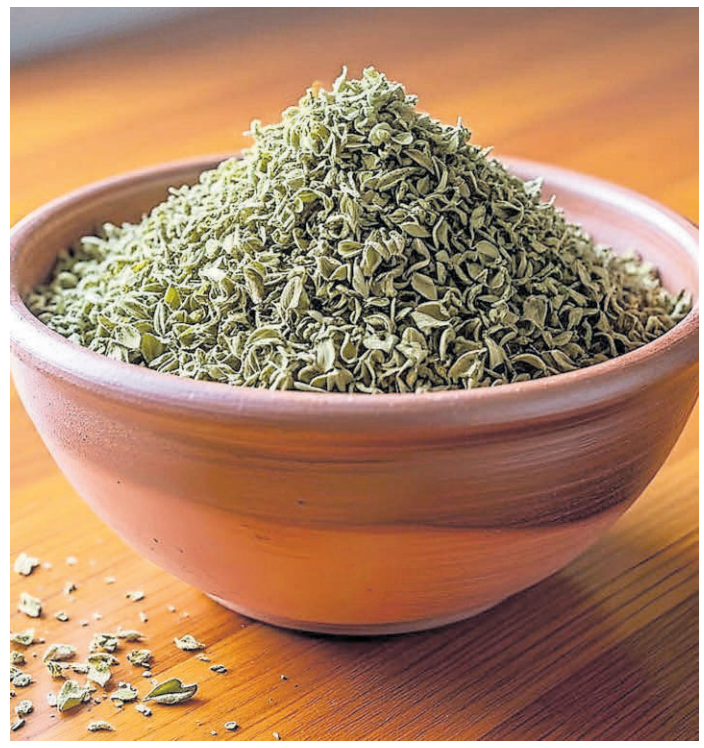


Oregano vielseitig kombinieren

GENUSS Nicht nur als Würze für Pizza und Pasta – Mediterrane Abwechslung in der Küche



Mit Oregano kann man mediterranes Flair in die Küche bringen. BILD: PIXABAY


Getrockneter Oregano schmeckt noch intensiver. BILD: PIXABAY

IM NORDWESTEN/BZFE – Oregano bringt mediterranes Flair in die Küche. Das Kraut hat ein leicht bitteres Aroma mit pfeffriger Schärfe und erdigen Noten. Es ist vor allem als Gewürz für Pizza und Pasta bekannt, passt aber zu vielen weiteren Gerichten.

Sein Geschmack harmoniert besonders gut mit mediterranem Gemüse wie Tomaten, Auberginen und Paprika, aber auch mit grünen oder weißen Bohnen, Kartoffeln, Pilzen, Oliven und Olivenöl. Das Kraut verfeinert Antipasti, Risotto und Focaccia sowie einen griechischen Bauernsalat mit Feta. Auch Fleisch und Gemüse vom Grill, Eierspeisen, Suppen und Schmorgerichte wie Peperonata gewinnen durch Oregano an Aroma. Für den puren Genuss lässt sich frischer Oregano als Pesto zu Brot oder Pasta verarbeiten. Das kräftige Aroma passt gut zu anderen mediterranen Kräutern wie Basilikum und Thymian sowie zu Knoblauch. Auch in den französischen „Kräutern der Provence“ ist Oregano meist enthalten.

Generell sollte das Kraut sparsam dosiert werden, damit es andere Aromen nicht überdeckt. Das gilt besonders für getrockneten Oregano, der deutlich intensiver schmeckt. Er sollte in Gerichten mindestens 15 Minuten mitgaren, damit sich sein Aroma voll entfalten kann. Frische Blättchen werden dagegen erst zum Schluss zum Gericht gegeben.

Oregano, auch Dost genannt, gehört wie Majoran zur Familie der Lippenblütler und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Das buschige Kraut wird bis zu 60 Zentimeter hoch und besitzt sehr kleine leicht behaarte, eiförmig zugespitzte Blätter. Auch in Deutschland wächst es wild an sonnigen Waldrändern und Böschungen. Kurz vor der Blütezeit ist der Gehalt an ätherischen Ölen besonders hoch. Zu den weiteren wichtigen Inhaltsstoffen zählen Flavonoide sowie verdauungsfördernde Bitter- und Gerbstoffe.

Neben dem Gewöhnlichen Oregano gibt es zahlreiche weitere Unterarten und Sorten, etwa den „Griechischen Oregano“. Je nach Herkunft unterscheiden sie sich deutlich im Geschmack.

Frischer Oregano – als Bundware oder im Topf – hat von Juni bis September Hauptsaison. Er sollte kräftig grün sein und intensiv aromatisch duften. Die pflegeleichte Pflanze gedeiht an einem sonnigen Platz auf der Fensterbank, auf dem Balkon oder im Garten und sollte regelmäßig, aber sparsam gegossen werden. Vor der Verwendung werden die Triebe abgespült und trocken geschüttelt, bevor die Blättchen abgezupft werden. Getrockneter Oregano ist ganzjährig erhältlich und bleibt bei kühler, dunkler und luftdichter Lagerung über viele Monate aromatisch.

Medizin ANZEIGE

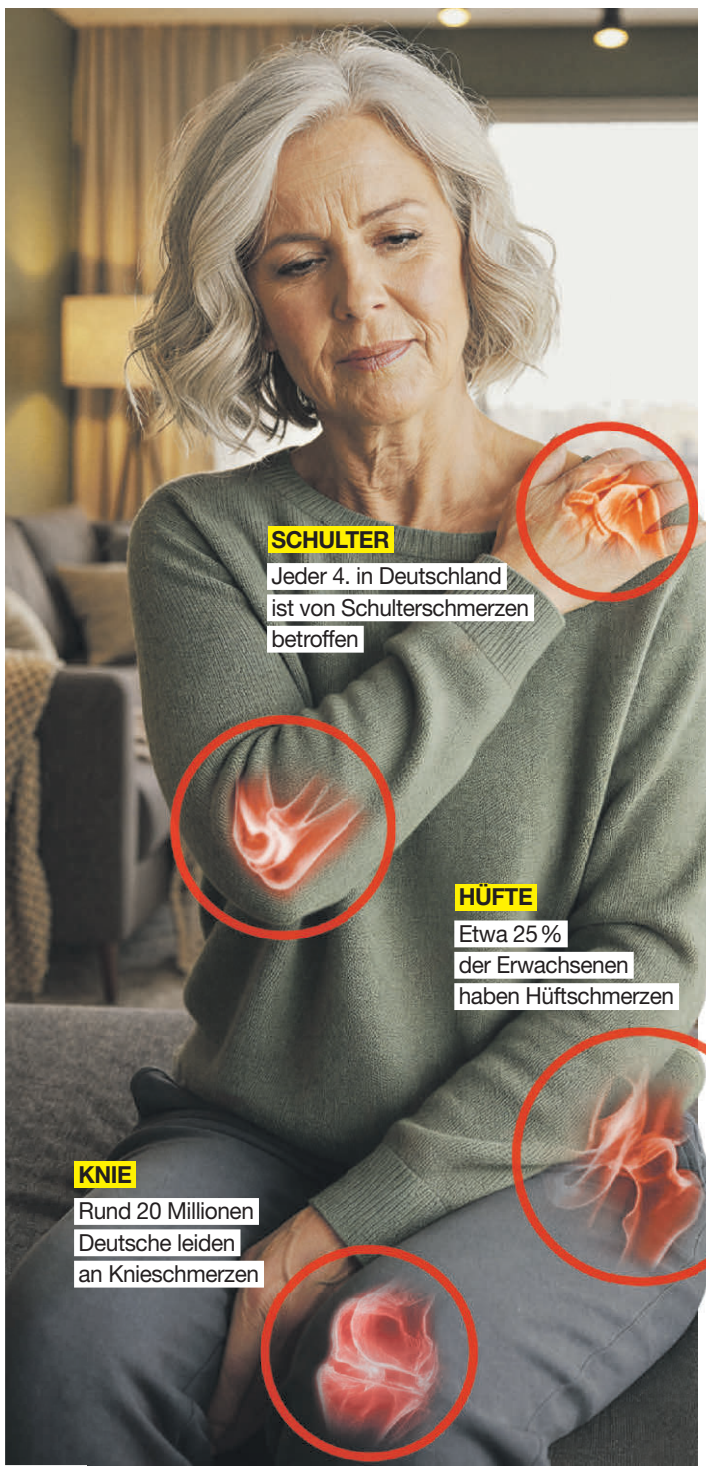
Omega-3-Mangel?

Das steckt dahinter!

Eine Unterversorgung mit Omega-3 ist weit verbreitet.[1,2] Niedrige Werte werden u. a. mit Herz-Kreislauf-Problemen in Verbindung gebracht.[3] EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei*, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion** und Sehkraft** bei. Da der Körper sie nur begrenzt bildet, ist eine regelmäßige Zufuhr relevant.
Heute konsumieren wir oft zu viel Omega-6 und zu wenig Omega-3. Moderne Präparate liefern EPA/DHA ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100 % pflanzlich. Wichtig sind hohe Dosierung und geprüfte Reinheit: Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (Labor-Frischecheck), desto frischer. **pureSGP Omega-3 ÖI FORTE** (Apotheke) kombiniert Mikroalgen-Omega-3 mit Olivenöl und Vitamin D3 – mit >2.100 mg Omega-3 und einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3. Experten empfehlen einen Wert unter 10.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Omega-3 ÖI FORTE
(PZN 19985754)
NEU
www.puresgp.de

*EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA+DHA/Tag). • **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). • [1]Dempsey M, Rockwell MS, Wentz LM (2023): The influence of dietary and supplemental omega-3 fatty acids on the omega-3 index: A scoping review. Front. Nutr. 10:1072653. • [2]Rein D. et al. (2020): Changes in Erythrocyte Omega-3 Fatty Acids in German Employees upon Dietary Advice by Corporate Health. Nutrients. 2020 Oct 25;12(11):3267. • [3]Harris WS, Del Gobbo L, Tintle NL. (2017): The Omega-3 Index and relative risk for coronary heart disease mortality: Estimation from 10 cohort studies. Atherosclerosis. 2017 Jul;262:51-54.



Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Wenn der **Schmerz** jede **Bewegung** zur Qual macht

Diese rezeptfreien Arzneitropfen versprechen Hilfe!

Kennen Sie ihn auch, diesen stechenden Schmerz im Knie? Oder die steife Hüfte? Ob auf der Treppe oder beim Aufstehen: Wenn rheumatische Gelenkschmerzen den Alltag belasten, sollten Sie etwas dagegen unternehmen. Was heute immer mehr Betroffene begeistert: spezielle Arzneitropfen namens Rubaxx, die Gelenkschmerzen wirksam und schonend zugleich behandeln.

Das am häufigsten von Schmerzen betroffene Gelenk ist das Kniegelenk. Kein Wunder, trägt es doch jeden Tag unser gesamtes Körpergewicht! Aber auch Hüfte, Schultern oder Finger machen häufig Probleme. Betroffene haben meist nur einen Wunsch: endlich Schmerzlinderung! Die gute Nachricht: Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen speziellen Arzneistoff, der genau hier wirksame Hilfe leistet (in Rubaxx, Apotheke).

Spezieller Arzneistoff überzeugt

Das Besondere an diesem Arzneistoff (Rhus toxicodendron): Er ist heute gut erforscht und wird wegen seiner schmerzlindernden Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen besonders geschätzt. Aber auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengung verschafft er Linderung.

Wirkung ohne Umwege, individuell dosierbar

Mit modernsten Methoden wird der Wirkstoff in Deutschland zu den Arzneitropfen Rubaxx aufbereitet. Dank der Tropfenform wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann so seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Zudem lässt sich Rubaxx je nach Stärke und Verlaufsform der Schmerzen individuell dosieren. Rubaxx wirkt 100 % natürlich und schlägt nicht auf den Magen. Damit sind Rubaxx Arzneitropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Fragen Sie bei rheumatischen Gelenkschmerzen in Ihrer Apotheke nach Rubaxx (rezeptfrei)!

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)
www.rubaxx.de

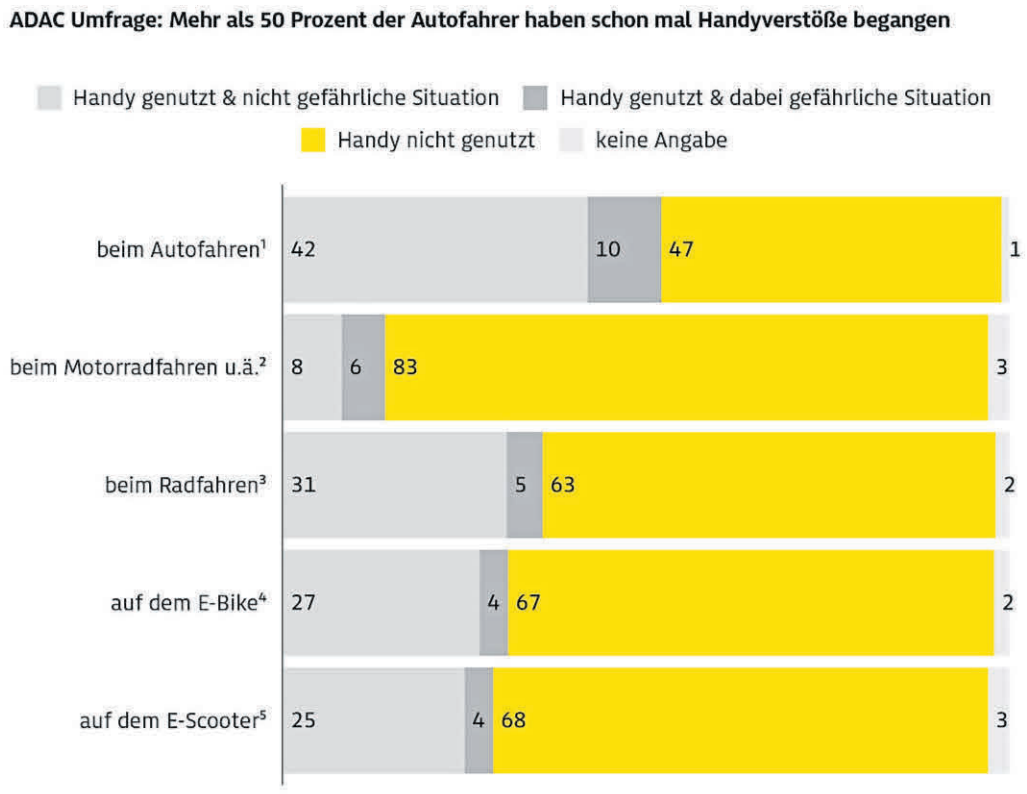
Abbildung Betroffenen nachempfunden
RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Handy am Steuer – ein alltägliches Phänomen

MOBILITÄT Verkehrsbeobachtung des ADAC belegt enorme Dunkelziffer – Große Gefahren

IM NORDWESTEN/PM – Handyverstöße am Steuer sind nach einer aktuellen Untersuchung des ADAC trotz der hohen Unfallgefahr weiterhin stark verbreitet. Während jährlich rund 400.000 Fälle registriert werden, muss davon ausgegangen werden, dass die Dunkelziffer um ein Vielfaches höher ist. In einer aktuellen Verkehrsbeobachtung mit Fokus auf den fließenden Verkehr in fünf deutschen Großstädten wurden bei 2,7 Prozent der Kfz-Fahrer Handyverstöße festgestellt. Rechnet man dieses Ergebnis auf das gesamte Kfz-Verkehrsaufkommen in Deutschland im Jahr hoch, ergibt sich daraus eine enorme Zahl von rund einer Milliarde Verstöße – und damit ein hohes Risiko für die Verkehrssicherheit.

Die Ergebnisse zeigen zudem, dass Radfahrer mit 1,4 Prozent seltener Handyverstöße begehen und dass unabhängig vom Verkehrsmittel bei einem Großteil der Verstöße das Handy in der Hand und nicht am Ohr gehalten wird. Wer tippt oder etwas auf dem Smartphone sucht, wendet den Blick und die Aufmerksamkeit von der Straße ab, mit potenziell gravierenden Folgen. Denn wer bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h nur 2 Sekunden auf sein Handy schaut, fährt 28 Meter im „Blindflug“ und riskiert so, einen Unfall zu verursachen.



ADAC Untersuchung zur Handynutzung am Steuer: Ergänzend belegt eine repräsentative Umfrage die hohe Verbreitung und das große Risikopotenzial. BILD: INFOGRAFIK_QUELLE: ADAC

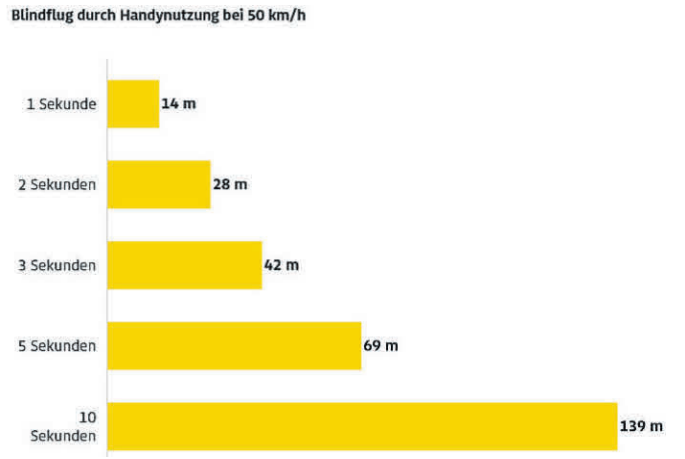
Hohe Verbreitung – und großes Risikopotenzial

Ergänzend belegt eine repräsentative Umfrage die hohe Verbreitung und das große Risikopotenzial. Mehr als jeder zweite Autofahrer gibt an, das Smartphone schon einmal während der Fahrt genutzt zu haben. 41 Prozent berichten zudem von gefährlichen Situationen im Straßenverkehr im Zusammenhang mit der Handynutzung anderer Verkehrsteilnehmer. Gleichzeitig besteht in der Bevölkerung eine breite Zustimmung für konsequentere Maßnahmen: Rund 70 Prozent sprechen sich für den Einsatz sogenannter Handy-Blitzer aus, die Verstöße automatisiert erfassen können.

Aus Sicht des ADAC ist deshalb kurzfristig eine deutliche Ausweitung der Kontrollen ein wichtiger Schritt. Mittelfristig fordert der Mobilitätsclub, die rechtlichen Voraussetzungen für den flächendeckenden Einsatz von Handy-Blitzern zu schaffen. Ziel muss sein, durch konsequente Maßnahmen die Ablenkung im Straßenverkehr zu reduzieren und die Sicherheit für alle Verkehrsteilnehmer zu erhöhen.

Der Test fand in fünf deutschen Großstädten (Berlin, Frankfurt, Hamburg, Köln und München) statt. In einer Vor-Ort-Verkehrsbeobachtung durch Tester an viel befahrenen Straßen im Stadtgebiet wurden bei 9573 Kfz-Fahrern 262 Handyverstöße registriert und bei 9239 Radfahrern 125 Verstöße.

■ Weitere Informationen finden gibt es unter adac.de



ADAC: Wer tippt oder etwas auf dem Smartphone sucht, wendet den Blick und die Aufmerksamkeit von der Straße ab, mit potenziell gravierenden Folgen. BILD: INFOGRAFIK_QUELLE: ADAC

Wertvolle Weizenkleie

GESUNDHEIT Nebenprodukt mit viel Potenzial

IM NORDWESTEN/BZFE – Sie sieht unscheinbar aus, wiegt fast nichts und kann doch eine große Wirkung entfalten. Sie ist ein Nebenprodukt der Mehlherstellung, denn für helle Mehle wird nur der Mehlkörper gebraucht. Die besonders nährstoffreichen Bestandteile Schale und Keimling bleiben übrig. Das ist die Weizenkleie.

Weizenkleie dient oft als Tierfutter, ist aber auch für den Menschen ein wertvolles Lebensmittel, denn es stecken viele Nährstoffe darin. Allen voran Ballaststoffe, aber auch Mikronährstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen und B-Vitamine. Weizenkleie hat einen sehr hohen Ballaststoffanteil von 45 Gramm pro 100 Gramm. Zum Vergleich: die meisten Kohl- und Apfelarten enthalten durchschnittlich 3 bis 4 Gramm pro 100 Gramm. Die in Weizenkleie enthaltenen unlöslichen Ballaststoffe wirken vor allem dadurch, dass sie im Darm aufquellen, damit das Stuhlvolumen erhöhen und unter anderem so die Verdauung regulieren.

Rund ein bis zwei Esslöffel Weizenkleie empfehlen Fachleute pro Tag. Wer bislang nicht viele Ballaststoffe gegessen hat, sollte sich vorsichtig an diese Menge herantasten. So kann sich die Verdauung an die neuen Anforderungen gewöhnen und es kommt nicht zu Bauchschmerzen oder Blähungen. Außerdem ist es sehr wichtig, genug zu trinken. Pro Esslöffel Kleie mindestens ein Glas Wasser, da sie sonst zu Verstopfung führen kann.

Mehr Weizenkleie sollte es nicht sein, denn darin steckt auch Phytinsäure. Das ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der primär in den Randschichten von Samenkörnern wie Getreide oder Hülsenfrüchten steckt. Phytinsäure kann unter anderem Kalzium, Magnesium, Zink und Eisen binden und so die Aufnahme der Nährstoffe verschlechtern. Daher wird sie auch als Antinährstoff bezeichnet. Doch Phytinsäure zeigt in wissenschaftlichen Untersuchungen auch gute Eigenschaften: So scheint sie sich unter anderem positiv auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel auszuwirken und es gibt Hinweise darauf, dass sie vor chronischen Darmerkrankungen schützen kann. Dazu muss noch weiter geforscht werden. Wie so oft gilt auch für Weizenkleie, dass die richtige Menge entscheidend ist. Die Nährstoffverluste durch Phytinsäure sind in der Regel so gering, dass sie keine negativen Effekte haben.

Am einfachsten ist es, Weizenkleie in Porridge, Müsli oder Shake zu rühren, aber auch in Brotteig kann man bis zu 15 Prozent der Mehlmenge durch Kleie ersetzen. Wichtig ist es dann, etwas mehr Flüssigkeit zu verwenden und den Teig nach dem Kneten 10 bis 15 Minuten ruhen zu lassen, damit die Kleie die Flüssigkeit aufnehmen kann. Einfach und schnell ist ein Saatenbrot zubereitet. Dafür werden Haferflocken, Saaten und Kerne mit Weizenkleie und Flohsamenschalen gemischt, mit Wasser übergossen und nach einer Quellzeit von 15 bis 60 Minuten gebacken.



Rund ein bis zwei Esslöffel Weizenkleie empfehlen Fachleute pro Tag. BILD: PEXELS



Richtig vorbereitet durch den Linksverkehr

FREIZEIT Wechsel wirkt anfangs ungewohnt, ist aber kein Grund, auf das Fahren im Urlaub zu verzichten

IM NORDWESTEN/CMF – Ob Roadtrip durch Großbritannien, Rundreise in Australien oder Inselurlaub auf Malta: In vielen beliebten Reiseländern herrscht Linksverkehr. Für Autofahrer aus Deutschland ist das zunächst ungewohnt – mit der richtigen Vorbereitung gelingt die Umstellung jedoch gut. „Der Wechsel wirkt anfangs ungewohnt, ist aber kein Grund, auf das Fahren im Urlaub zu verzichten“, sagt Alexander Held, Kfz- und Versicherungsexperte der Verti Versicherung AG. Mit aufmerksamer Fahrweise und etwas Übung klappt der Seitenwechsel meist besser als gedacht.

Rechtslenker gibt Orientierung

Gerade zu Beginn passieren typische „Linksfahrfehler“. Routinehandlungen, etwa beim Abbiegen oder Einordnen, laufen noch automatisch „wie immer“ ab. Daher empfiehlt Held, die ersten Strecken ruhig anzugehen und viel befahrene Straßen zunächst zu meiden. Ein Mietwagen mit Lenkrad rechts kann gerade am Anfang Orientierung bieten. Die Pedale bleiben identisch angeordnet – Verwechslungen von Gas und Bremse sind ausgeschlossen. Wer kann, sollte zudem ein Automatikfahrzeug wählen, um sich ganz auf den Verkehr konzentrieren zu können.



Für Autofahrer aus Deutschland ist der Linksverkehr zunächst ungewohnt – mit der richtigen Vorbereitung gelingt die Umstellung jedoch gut. BILD: ISTOCK TAKA4332

Besondere Aufmerksamkeit beim Abbiegen, Überholen und im Kreisverkehr ist notwendig. Zum Beispiel besteht beim Rechtsabbiegen die Gefahr, aus Gewohnheit auf der falschen Straßenseite zu landen. Kreisverkehre verlaufen im Uhrzeigersinn, die Spurwahl ist spiegelverkehrt zu Deutschland. Held warnt außerdem: „‚Rechts vor links‘ gilt in England nicht einfach umgekehrt. An Kreuzungen regeln Schilder oder Markierungen die Vorfahrt. In Australien gilt die Regel nur, wenn kein Schild oder Ampel anderes vorschreibt.“

Technik und Vorbereitung reduzieren Stress: Navigationssysteme geben früh Hinweise zur Spurwahl und Abbiegemanövern, eine gute Routenplanung hilft. Eine Begleitperson kann besonders am Anfang hilfreich sein und auf Fehler wie zu wenig Abstand zur linken Fahrzeugseite hinweisen.

Versicherung checken

Auch den Versicherungsschutz sollte man im Blick behalten: Der Versicherungsschutz kann verloren gehen, wenn ein Unfall durch Fahren auf der falschen Straßenseite verursacht wird – das Landgericht Mainz stufte dies als grob fahrlässig ein (AZ 7 O 391/97). Vor dem Urlaub sollte geklärt werden, ob die Kfz-Versicherung im Zielland gilt, die Deckungssummen ausreichend sind und ob Kasko, Schutzbrief sowie Pannenhilfe im Ausland greifen. Auch sollte geprüft werden, welche Kosten im Schadensfall entstehen und welche Dokumente mitgeführt werden müssen.

ANZEIGE

HERZ & HAND
NEU
Ambulanter Pflegedienst
Wi sünd för jo dar!
Hauptstraße 31 · 26524 Hage
NEU
HERZ & HAND

HERZ & HAND
Jetzt neu in Hage und Umkreis! + 20 Kilometer
Ambulanter Pflegedienst
Altenpflege
Grundpflege
Behandlungspflege
Krankenpflege
Hauptstrasse 31 • 26524 Hage
04931 - 917 15 18
0174 - 374 7043
herzundhand.alltagsbegleitung@yahoo.com
www.alltagsbegleitung-herz-und-hand-grimm.de

Jetzt noch mehr Fürsorge – Pflegedienst inklusive

NEUGRÜNDUNG Alltagsbegleitung Herz & Hand erweitert Angebot um professionelle ambulante Pflege

HAGE – Seit mittlerweile drei Jahren steht die Alltagsbegleitung Herz & Hand für zuverlässige Unterstützung, persönliche Betreuung und ein hohes Maß an Menschlichkeit im Alltag. Was einst mit Hilfen im Haushalt, gemeinsamen Einkäufen und individueller Alltagsunterstützung begann, hat sich nun zu einem umfassenden Versorgungsangebot weiterentwickelt: Seit dem Frühjahr bietet das Unternehmen auch ambulante Pflegeleistungen für alle Pflegegrade an.



Gemeinsam für mehr Pflege und Fürsorge: Svenja Grimm (links) und Matthias Grimm (rechts) sowie Pflegedienstleiter Dennis Bley (5. v. r.) freuen sich über das wachsende Team. BILD: PRIVAT

Unter der Leitung von Pflegedienstleiter Dennis Bley sorgt ein engagiertes Team aus qualifizierten Pflegefachkräften dafür, dass Menschen möglichst lange selbstbestimmt und sicher in ihrem gewohnten Zuhause leben können. Zum Angebot gehören unter anderem die Grundpflege, Unterstützung bei der Körperpflege, Hilfe beim An- und Auskleiden, Mobilisation, hauswirtschaftliche Versorgung, Betreuungsleistungen nach § 45b SGB XI sowie Beratungs- und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige.

„Viele unserer Kunden und deren Familien wünschen sich einen festen Ansprechpartner für sämtliche Belange rund um die Betreuung und Pflege. Genau das können wir jetzt bieten“, erklärt Bley. Auch Geschäftsführer Matthias Grimm und seine Frau Svenja Grimm sehen in der Erweiterung einen wichtigen Schritt: „Pflege bedeutet für uns weit mehr als die reine Versorgung. Es geht um Vertrauen, Würde, Respekt und Lebensqualität. Deshalb war es für uns eine Herzensangelegenheit, unser Angebot weiter auszubauen und Menschen in jeder Lebenslage noch besser unterstützen zu können.“

Im neuen Büro in der Hauptstraße 31 in Hage können sich Interessierte immer montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr unverbindlich zu allen Leistungen der Pflegeversicherung, Entlastungsangeboten, Verhinderungspflege, Betreuungsleistungen sowie individuellen Versorgungskonzepten informieren. Besonders hervorzuheben ist die kurzfristige Aufnahme neuer Kunden. Ob nach einem Krankenhausaufenthalt, bei plötzlich eintretendem Pflegebedarf oder zur Entlastung von Angehörigen – das Team von Herz & Hand reagiert flexibel und unbürokratisch. Ziel ist es, schnell und zuverlässig die Unterstützung bereitzustellen, die benötigt wird.

In den vergangenen Jahren konnte das Unternehmen bereits zahlreiche Haushalte im Umkreis von rund 20 Kilometern um Hage begleiten und unterstützen. Mit dem Ausbau zum ambulanten Pflegedienst soll dieses Engagement weiter wachsen. Daher werden fortlaufend motivierte Betreuungs- und Pflegefachkräfte gesucht, die ihre berufliche Leidenschaft mit Herz, Kompetenz und Verantwortungsbewusstsein einbringen möchten.

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

Wi sünd um Di to!
05. Juli 10 bis 17 Uhr Flohmarkt im Johann-Christian-Reil-Haus Norden
...wi graleren ok!
Kompass24
Hauptstraße 24, 26524 Hage
Tel.: 04931/9780-984
verwaltung-ambulant@pbz-online.de
Betreutes Wohnen im Ortskern von Hage
Hauptstraße 24, 26524 Hage
Tel.: 04931/9780-984
verwaltung-ambulant@pbz-online.de
Ambulante Pflege und Palliativversorgung
Hauptstraße 24, 26524 Hage
Tel.: 04931/9780-888
ambulant@pbz-online.de
Tagespflege „Heimathafen“
Hauptstraße 26, 26524 Hage
Tel.: 04931/9780-975
tagespflege@pbz-online.de
Hafenkollektiv am Bootshafen Hage
Am Bootshafen 1, 26524 Hage
Tel.: 0152/08967078
hafenkollektiv@pbz-online.de
Pflege- & Betreuungs-Zentren gGmbH
Pflege- und Betreuungszentren gGmbH
Osterstraße 102, 26506 Norden
Tel.: 04931/94 60-0
info@pbz-online.de
www.pbz-online.de
Integration. Gemeinschaft. Ganzheitlichkeit.

Herzlichen Glückwunsch!
BaumHaus Meisterbetrieb
• Bauunternehmen • Zimmerei
• Baumfällarbeiten • Baumschnittarbeiten
0 49 31 - 173 12 89
0 160 - 966 265 27
info@baumhaus-hage.de

Wir gratulieren!
da Sergio cucina italiana Norden
Am Hafen 1 · 26506 Norden
Tel. (0 49 31) 9 59 84 04

Herzlich willkommen!

Gartenbeleuchtung – Licht mit Augenmaß

GESTALTUNG Sanfte und naturnahe Ideen für Wege, Beete und Sitzplätze

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wenn der Garten am Abend nicht im Dunkeln verschwinden soll, braucht es keine grellen Strahler und keine dauerhafte Beleuchtung bis tief in die Nacht. Natürliche und umweltschonende Lichtideen setzen vielmehr auf Zurückhaltung: Sie machen Wege sicherer, betonen einzelne Pflanzen oder schaffen am Sitzplatz eine ruhige Atmosphäre. Entscheidend ist, dass Licht dort eingesetzt wird, wo es wirklich gebraucht wird – und nur so lange, wie Menschen sich im Garten aufhalten. So entsteht ein Garten, der auch nach Sonnenuntergang nutzbar bleibt, ohne unnötig Energie zu verbrauchen oder Tiere stärker als nötig zu stören.

Weniger Licht wirkt oft besser

Eine der wichtigsten Regeln für eine naturnahe Gartenbeleuchtung lautet: nicht den ganzen Garten ausleuchten. Einzelne Lichtpunkte reichen meist aus, um Orientierung zu geben. Niedrige Leuchten entlang von Wegen, kleine Spots an Stufen oder zurückhaltende Lampen am Hauseingang verhindern Stolperstellen, ohne Beete und Rasenflächen dauerhaft hell zu machen. Besonders sinnvoll sind abgeschirmte Leuchten, die ihr Licht nach unten lenken. Dadurch wird weniger Licht in den Himmel oder in angrenzende Bereiche gestreut.

Auch die Lichtfarbe spielt eine Rolle. Warmweißes Licht wirkt im Garten angenehmer als kaltes, bläuliches Licht. Es fügt sich besser in die Abendstimmung ein und erscheint weniger hart. Wer Leuchtmittel auswählt, sollte deshalb auf eine warme Lichtfarbe achten und die Helligkeit nicht höher wählen als nötig. Dimmbares Licht kann helfen, die Beleuchtung an unterschiedliche Situationen anzupassen – etwa an einen Abend am Esstisch oder an den kurzen Weg zum Kompost.

Solarleuchten gezielt einsetzen

Solarleuchten sind für viele Gärten eine naheliegende Lösung, weil sie ohne Stromanschluss auskommen. Sie laden sich tagsüber über kleine Solarmodule auf und geben ihr Licht am Abend ab. Besonders gut eignen sie sich für Bereiche, in denen keine starke Beleuchtung nötig ist: an Beetkanten, neben kleinen Wegen oder auf der Terrasse. Wichtig ist, sie an sonnigen Stellen zu platzieren, damit sie ausreichend Energie aufnehmen können.



Der Garten und die Terrasse müssen nicht voll beleuchtet sein. Wenige warme, dezente Lichter sorgen bereits für Atmosphäre und ausreichend Sicht. BILD: FABIAN COPPER/PEXELS

Nicht jede Solarleuchte ist automatisch umweltschonend. Modelle mit wechselbaren Akkus und stabiler Verarbeitung sind sinnvoller als kurzlebige Wegwerfprodukte. Wer sparsam plant, braucht außerdem weniger Leuchten. Statt eine ganze Reihe dicht nebeneinander zu setzen, können einzelne Lichtpunkte reichen, die den Verlauf eines Weges andeuten oder eine Sitzbank sanft markieren.

Bewegungsmelder statt Dauerlicht

Eine Beleuchtung, die nur bei Bedarf angeht, spart Energie und reduziert nächtliche Lichtbelastung. Bewegungsmelder sind deshalb besonders praktisch an Hauseingängen, Garagen, Gartenwegen oder am Schuppen. Sie sorgen dafür, dass Licht nur dann eingeschaltet wird, wenn jemand den Bereich tatsächlich nutzt. Die Leuchtdauer sollte möglichst kurz eingestellt werden, damit die Lampen nicht unnötig lange brennen.

Für Sitzplätze kann eine Zeitschaltuhr oder eine einfache Abschaltmöglichkeit sinnvoll sein. Wer nach dem Abendessen ins Haus geht, sollte das Licht im Garten nicht weiterlaufen lassen müssen. Auch hier gilt: Je einfacher die Bedienung, desto wahrscheinlicher wird die Beleuchtung bewusst genutzt.

Kerzen und Windlichter mit Umsicht

Für eine natürliche Atmosphäre sind Kerzen, Laternen und Windlichter beliebt. Sie bringen ein weiches, flackerndes Licht auf den Tisch, an die Treppe oder in eine geschützte Ecke der Terrasse. Besonders stimmungsvoll wirken sie in Gläsern, Metalllaternen oder alten Einmachgläsern, die weiterverwendet werden. Dabei steht Sicherheit an erster Stelle: Offene Flammen gehören auf einen festen Untergrund, weg von trockenem Laub, Polstern und überhängenden Zweigen.

Wer Kerzen nutzt, kann auf Produkte ohne problematische Zusätze achten und sie sparsam einsetzen. Für windige Abende sind geschlossene Laternen besser geeignet als frei stehende Kerzen. In trockenen Sommerphasen sollte offenes Feuer im Garten nur mit großer Vorsicht verwendet werden.

Pflanzen nicht dauerhaft anstrahlen

Ein alter Baum, hohe Gräser oder eine Natursteinmauer können im Licht sehr schön wirken. Trotzdem sollte Akzentbeleuchtung dosiert bleiben. Dauerhaft angestrahlte Pflanzen verändern die nächtliche Ruhe des Gartens und können auch Tiere beeinträchtigen, die Dunkelheit brauchen. Besser ist es, einzelne Effekte bewusst für die Zeit zu nutzen, in der man draußen sitzt, und sie danach auszuschalten.

Wer naturnah beleuchten möchte, denkt den Garten vom Dunkel her. Dunkle Bereiche sind kein Mangel, sondern ein wichtiger Teil des Außenraums. Sie geben Tieren Rückzugsmöglichkeiten und lassen die wenigen beleuchteten Stellen umso stärker wirken. So entsteht keine grelle Bühne, sondern ein Garten, der am Abend leise bleibt.



NEWSLETTER

NWZ Online Newstied

OSTFRIESLAND



Der kostenlose Nachrichten-Newsletter für

➤ Emden ➤ Aurich ➤ Leer ➤ Norden ➤ Wittmund

... und ganz Ostfriesland!

Jetzt anmelden:
NWZonline.de/newstied-nl

„Für mich bedeutet das Meer Freiheit“

UNTERWASSERWELT Hobby-Taucherin Liza Steenemann über ihre Leidenschaft fürs Tauchen, besondere Momente unter Wasser und den Wunsch nach neuen Abenteuern

VON ANDREAS UNTERBERG

Die Ruhe unter der Wasseroberfläche, faszinierende Tier- und Pflanzenwelten und das Gefühl, in eine andere Welt einzutauchen – für Liza Steenemann ist Tauchen Freiheit. Vor rund zehn Jahren machte sie auf Zypern ihre ersten Erfahrungen mit der Unterwasserwelt. Heute plant sie gemeinsam mit ihrem Partner regelmäßig Tauchreisen und arbeitet bereits an ihrem nächsten Ziel: dem Advanced Open Water Diver. Im Sommerzeit-Interview erzählt sie uns alles über ihr Hobby.

Was reizt dich beim Tauchen besonders und wann bist du dazu gekommen?
Liza Steenemann: Ich bin das erste Mal vor knapp zehn Jahren im Urlaub auf Zypern getaucht. Dort habe ich einen Schnupperkurs und zwei Tauchgänge gemacht und war sofort begeistert. Durch Corona bin ich eine Zeit lang nicht mehr getaucht, weil Reisen einfach nicht möglich war. Als ich dann meinen Freund kennengelernt habe, hat er mir erzählt, dass er Taucher ist. Keine sechs Monate später habe ich ebenfalls meinen Tauchschein gemacht.

Erinnerst du dich noch an deinen ersten Tauchgang?
Liza Steenemann: Mein erster Tauchgang damals auf Zypern war einfach atemberaubend. Wir waren an dem Tag nur fünf Meter tief, aber die Unterwasserwelt war unfassbar schön. Viele bunte Tiere, Pflanzen und ganz viel zu entdecken.

Welche Ausbildung oder Scheine hast du absolviert?
Liza Steenemann: Ich bin Open Water Diver, also OWD. Damit darf ich bis zu 18 Meter tief tauchen, Tauchgänge gemeinsam mit einem ebenso zertifizierten Buddy selbstständig planen und mir in Tauchshops Equipment ausleihen. Mein Freund ist AOWD, also Advanced Open Water Diver, und hat zusätzlich viele Specialties absolviert.

Wie oft gehst du ungefähr pro Jahr tauchen?



Liza Steenemann bei einem Tauchgang. BILD: PRIVAT

Liza Steenemann: Pro Jahr planen wir mindestens ein bis zwei Tauchurlaube. Dort machen wir dann täglich zwei bis drei Tauchgänge. Im Winter gehen wir manchmal auch ins Dive4Life Indoor-Tauchcenter in Siegburg. Dort kann man in einem 20 Meter tiefen Indoorpool tauchen.

Die Unterwasserwelt bedeutet für mich…?
Liza Steenemann: … in eine andere Welt einzutauchen, in der wir Besucher sind und die so friedvoll und unentdeckt ist.

Wo waren deine bislang spektakulärsten Tauchspots?
Liza Steenemann: Zypern und Ägypten waren bisher meine schönsten Tauchspots.

Wurde es auch schon mal gefährlich?
Liza Steenemann: Am Anfang muss man – je nach Gewässer – vor allem die Tarierung üben, also das gezielte Ausgleichen von Auftrieb und Abtrieb, um im Wasser mühelos zu schweben. Das ist das A und O. Für mich wurde es bisher aber noch nicht gefährlich. Zu Tieren hält man grundsätzlich den richtigen Abstand, um sie nicht zu stören und gefährliche Situationen zu vermeiden. Im Roten Meer gibt es allerdings einige Tiere, die gefährlich werden könnten, zum Beispiel den Rotfeuerfisch, Kugelfisch oder Steinfisch sowie einige Haiarten.

Kaufst oder leihst du meist Equipment? Warum? Welche

Fortsetzung nächste Seite

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 27.6.2026

GARTEN KÖNIG

Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!



20% Rabatt
auf alle Terrassendächer und Sommergärten!

(diese Modelle sind nicht mehr rabattierfähig)

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

- 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!

Terrassendielen/ Konstruktionsbretter aus Lärche/Douglasie sowie kesseldruckimprägniert!



In großer Auswahl!

Kiefer/Fichtenholz
kesseldruckimprägniert, grün, einseitig geriffelt

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

kesseldruckimprägniert, grün, glatt gehobelt

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

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

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

geriffelt, ideal zur Verlegung für Terrassen, B-Sortierung

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

Kanthölzer
kesseldruckimprägniert, Kreuzholz, allseitig gehobelt und gefast

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

Wandstärke 28 mm



1400 € gespart

Gartenhaus der Woche 1999.-

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

Wandstärke 28 mm



Gerätehaus „Rom“/“Denver“
Breite 200 cm x Tiefe 200 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1499.-* *UVP des Herstellers 849.-

Gerätehaus „Paris“/“Montreal“
Breite 250 cm x Tiefe 220 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1749.-* *UVP des Herstellers 899.-

Gerätehaus „London “/“Toronto “
Breite 300 cm x Tiefe 250 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1849.-* *UVP des Herstellers 999.-

Gartenhaus „Athen“/“Vancouver “
Breite 250 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1849.-* *UVP des Herstellers 999.-

Gerätehaus „Madrid“/“Ontario “
Breite 300 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2419.-* *UVP des Herstellers 54% gespart 1111.-



Garten-zaun der Woche

24.99

Lamellenzaun
Breite 180 cm x Höhe 180 cm, gerade, Rahmenstärke 20 x 45 mm, kdi



ab 14.99

Vorgartenzaun „Friesenzaun“
gerade, kesseldruckimprägniert

180 cm breit x 70 cm hoch	nur in OL	14.99
180 cm breit x 80 cm hoch		19.99
180 cm breit x 100 cm hoch		24.99

Garten König GmbH - Sitz der Gesellschaft: 26215 Wiefelstede - HRB 205287
Bremer Heerstr. 575, 26135 Oldenburg
Hauptstr. 40, 26215 Wiefelstede
Telefon: 0441 / 35036702
Telefon: 04402 / 9392590
oldenburg@der-gartenkoenig.de
wiefelstede@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!



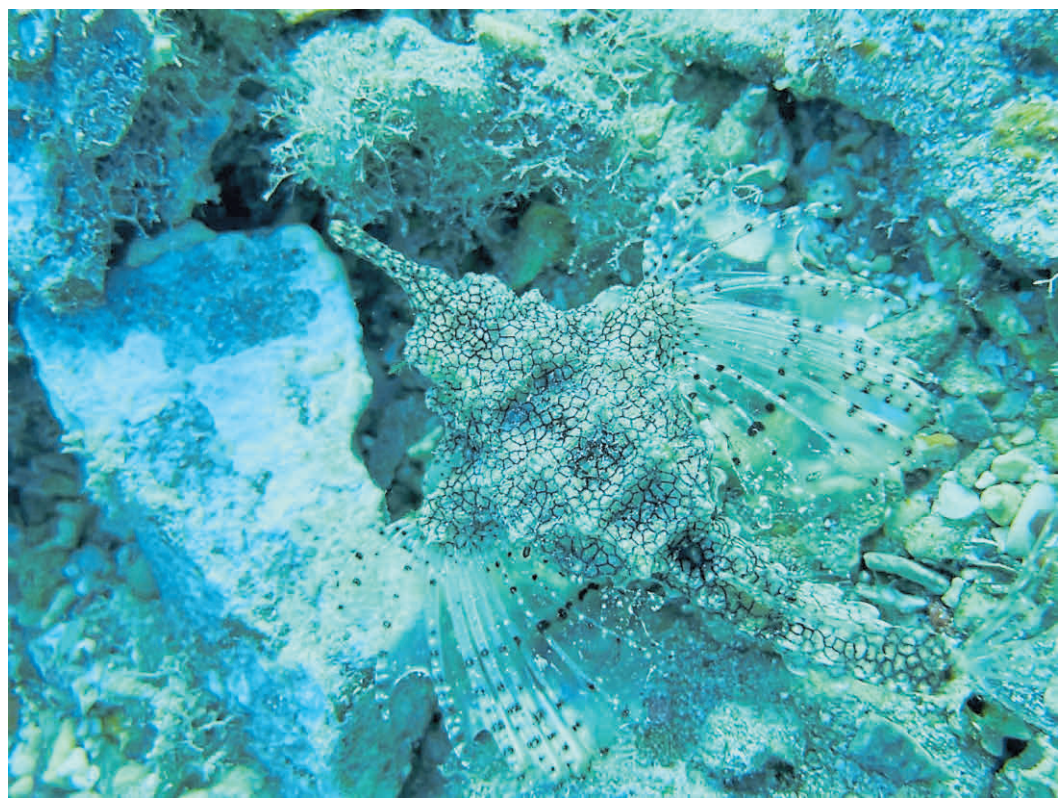
Sommerzeit

in unserer Region





Liza Steenemann begutachtet eine Spiegeleiqualle. BILD: PRIVAT



Beim Tauchgang entdeckt: ein Flügelrossfisch. BILD: PRIVAT

Fortsetzung vorherige Seite

Ausrüstung braucht man überhaupt?

Liza Steenemann: Mein Freund hat sein eigenes Equipment, ich leihe bisher noch aus. Eigenes Equipment steht aber als Nächstes auf dem Plan, um Leihkosten zu sparen und mich wohler zu fühlen. Wenn man ausleiht, hat man in jedem Urlaub anderes Equipment. Je nach Gewässer braucht man unterschiedliche Ausrüstung: Neoprenanzug, Maske, Flossen, Schuhe, Atemregler-Set, Jacket, Finimeter, Blei und einen Tauchcomputer. Teilweise kommen auch Handschuhe, Taschenlampe oder Messer dazu.

Wie bereitest du dich auf einen Tauchgang vor?

Liza Steenemann: Unser Logbuch ist immer dabei, damit wir unsere Tauchgänge dokumentieren können. Außerdem braucht man eine Tauchtauglichkeitsbescheinigung vom Arzt und eine Tauchversicherung, die im Notfall auch Druckkammer-Behandlungen abdeckt. Wir nehmen zusätzlich immer eine Pudelmütze und Ohrentropfen mit, weil die Ohren nach dem Tauchen sehr empfindlich sind. Vor jedem Tauchgang gibt es außerdem ein Briefing vom Guide zum jeweiligen Spot.

Was hast du durchs Tauchen über dich selbst gelernt?

Liza Steenemann: Zu Beginn ist man natürlich etwas unsicher. Ich habe gelernt, Vertrauen in mich und meinen Körper zu haben. Ruhe, Übung und Routine zahlen sich aus und geben Sicherheit. Die Momente unter Wasser sind wie Erlebnisse in einer anderen Welt. Wenn man nur das Blubbern vom Atmen hört und die wunderschöne Natur sieht, ist das unbezahlbar. Für mich bedeutet das Meer Freiheit.

Wo geht es als Nächstes zum Tauchen hin?

Liza Steenemann: Als Nächstes würden wir gerne auf die Azoren oder in die Karibik reisen. Auch in Asien gibt es wunderbare Tauchspots.



Sonnenuntergang über dem Roten Meer. BILD: PRIVAT

Möchtest du dich weiter spezialisieren, zum Beispiel Wrack-, Höhlen- oder Nachttauchen?

Liza Steenemann: Mein nächstes Ziel ist der AOWD und danach möchte ich einige Specialties machen. Ich möchte noch sicherer werden und viele schöne Unterwasserorte besuchen. Wracktauchen reizt mich sehr. Nacht- und Höhlentauchen kann ich mir grundsätzlich auch vorstellen, allerdings habe ich es nicht so mit Enge und völliger Dunkelheit. Am liebsten entdecke ich aber die bunte Unterwasserwelt mit ihrer Vielfalt an Tieren und Pflanzen.





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

Oldenburg fliegt um die Welt

LUFTFAHRT Ein Airbus A330-300 der Lufthansa trägt den Stadtnamen Oldenburg bis heute und wird auf Langstrecke eingesetzt

VON ANDREAS UNTERBERG



Perfektes Motiv: Die „Oldenburg“ im Anflug auf den Flughafen Frankfurt. BILD: SIERRA AVIATION

OLDENBURG/FRANKFURT – Die Lufthansa feiert in diesem Jahr ihren 100. Geburtstag. Grund genug, sich einmal genauer mit dem Kern der Marke zu befassen, der Flotte. Besonders aufgefallen ist dabei, dass beinahe jedes Flugzeug der Lufthansa einen eigenen Namen hat. Der Name „Oldenburg“ steht bei Lufthansa seit mehr als einem halben Jahrhundert an der Tür eines Verkehrsflugzeugs. Erstmals trug ihn eine Boeing 737-130 mit der Registrierung D-ABEI. Getauft wurde sie am 21. Juni 1968 am Flughafen Bremen. Taufpaten waren Charlotte Ross, die Gattin des damaligen Bürgermeisters Kurt Ross, und Oberbürgermeister Hans Fleischer. Das Flugzeug blieb bis zum Verkauf im August 1981 im Dienst der Lufthansa.

Auf diese erste Maschine folgten drei weitere Flugzeuge mit demselben Namen. Zeitgleich waren sie nie im Einsatz. Der Name wurde jeweils weitergegeben, wenn eine Maschine aus der Flotte ausschied.

Die aktuelle „Oldenburg“

Heute trägt ein Airbus A330-300 den Namen der Stadt. Die Maschine mit dem Kennzeichen D-AIKR kam im Juni 2012 zur Lufthansa-Flotte und ist am Heimatflughafen Frankfurt stationiert. Von dort aus hat sie nach Angaben der Fluggesellschaft 61 verschiedene Destinationen angeflogen. Mehr als 1,5 Millionen Fluggäste wurden auf rund 9.000 Flügen sicher an ihr Ziel gebracht.

Besonders häufig flog die Maschine neben Frankfurt auch München, Riyadh, Kuwait, Lagos, Mumbai, Dubai, Abuja, New York JFK und Washington Dulles an. Insgesamt hat sie bisher rund 45,8 Millionen Kilometer zurückgelegt.

Ihren Erstflug hatte die Maschine am 04. Mai 2012. Unter der Testregistrierung F-WWKD, verließ sie als D-AIKR das Airbuswerk in Toulouse in die Lufthansa-Flotte.

Technik des Airbus A330

Der Airbus A330-300 ist ein zweistrahliges Langstreckenflugzeug. Nach den technischen Angaben von Lufthansa ist er 63,66 Meter lang, hat eine Spannweite von 60,30 Metern und eine Höhe von 16,83 Metern. Das maximale Startgewicht liegt bei 233 Tonnen. Die maximale Reisegeschwindigkeit beträgt 870 Kilometer pro Stunde, die maximale Flughöhe 12.500 Meter. Die Reichweite wird mit 10.000 Kilometern angegeben. Angetrieben wird der Airbus A330-300 von zwei Rolls-Royce-Trent-772B-Triebwerken. In der beispielhaft genannten Kabinenkonfiguration sind 42 Plätze in der Business Class, 28 in der Premium Economy und 185 in der Economy Class vorgesehen.

Botschafter mit Städtenamen

Die Flugzeugpatenschaften haben bei Lufthansa eine lange Tradition. Erstmals wurde 1960 ein Flugzeug getauft: eine Boeing 707 mit dem Kennzeichen D-ABOC, die am 16. September 1960 den Namen „Berlin“ erhielt. Ziel war es, die Verbundenheit zum Heimatstandort Deutschland nicht nur an großen Drehkreuzen und Standorten sichtbar zu machen, sondern auch in die Regionen zu tragen, aus denen viele Passagiere und Mitarbeitende kommen.

Inzwischen hat sich der Kreis der Patenstädte stetig erweitert. Die Lufthansa-Flotte trägt nach Unternehmensangaben unter anderem die Namen fast aller deutschen Großstädte, Bundesländer und Landeshauptstädte. Ge-

Fortsetzung nächste Seite

1000 FAHRRÄDER AUF ÜBER 1000m²

Tandems, denn alles ist schöner zu Zweit

Pfautec Movi CX (mit Bosh-Motor) ab 7.299,-

Gazelle Arroyo C5 4.149,-

Gazelle Arroyo C8 3.849,-

Gazelle Avignon C380 5.649,-

Sicher in der Spur, egal wie steinig der Weg ist!

Gazelle Ultimate C380 4.649,-

Gazelle Cabby 6.299,-

Ihr Sicherheits-Ratgeber für Dreiräder.

Kalkhoff Image 5 Move 4.199,-

Kalkhoff Image 3 ADV 3.299,-

Gazelle Paris C8 2.899,-

PF Omega 7.499,-

SONDERANGEBOT!

E-Bike ADVANCED ~~4399,-~~

Zahnriemen, Bosch Motor, Tektro - hydraulische Scheibenbremsen 5-Gangschaltung, Rahmenschloss, bis 175 kg

für kurze Zeit nur 2999,-

Kalkhoff Entice 5 ADV 2025 ~~4.999,-~~ jetzt 4.499,-

Kalkhoff Image 3 Exite 380 4.399,-

Focus Aventura 6.7 Herrenrad ab 2.999,-

Focus Aventura 6.7 Damenrad ab 2.999,-

Kalkhoff Image 5 Move 2026 4.899,-

Gazelle Ultimate C5 4.649,-

Zweirad-Profi BÜLD Vechta · Wildeshausen

Meisterwerkstatt seit 1982

Standorte
Osloer Str. 4
49377 Vechta
Tel. 04441 979979

Visbeker Str. 2
27793 Wildeshausen
Tel. 04431 92590
www.zweirad-profi.de
info@zweirad-profi.de



Sommerzeit

in unserer Region



Fortsetzung vorherige Seite

taufte Flugzeuge gelten dabei als fliegende Botschafter ihrer Heimat. Momentan gibt es mehr als 300 Patenschaften.

Bei der Namensvergabe orientiert sich Lufthansa an der historischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bedeutung des jeweiligen Ortes. Auch Städte, die in besonderer Weise mit der Luftfahrt oder mit Lufthansa verbunden sind, können berücksichtigt werden. Im Allgemeinen achtet die Fluggesellschaft darauf, dass die Einwohnerzahl zur Größe des Flugzeugmusters passt. Städte können sich zudem um eine Patenschaft bewerben.

Der Name bleibt sichtbar

Ist ein Ort einmal in den Kreis der Patenstädte aufgenommen, kann der Name auf ein neues Flugzeug übergehen, wenn die ursprünglich getaufte Maschine aus der Lufthansa-Flotte ausscheidet. Der Flugzeugname wird außen gut sichtbar rechts neben der vorderen Eingangstür angebracht. Bei der aktuellen „Oldenburg“ ist es der Airbus A330-300 D-AIKR, der diesen Namen von Frankfurt aus in die Welt trägt.



A330-300 (D-AIKR), namens Oldenburg, auf dem Weg zur Startbahn West in Frankfurt. BILD: OLIVER ROESLER

Ihre Herzen schlagen Musik

PLANET FUTURE FESTIVAL Marah Schön vom Organisationsteam über Entstehung, ehrenamtliches Engagement und Pläne für 2026

VON ANDREAS UNTERBERG

WIESMOOR – Wer auf House, EDM, Techno und Hardstyle steht, der muss unbedingt diesen September zur Freilichtbühne Wiesmoor kommen. Was als Jubiläumsveranstaltung des Wiesmoorer Generationen e.V. gedacht war, hat sich zu einem festen Bestandteil der regionalen Festivalszene entwickelt. Das Planet Future Festival lockte bereits bei seiner Premiere 2022 rund 1.300 Besucherinnen und Besucher an. Heute arbeiten die Organisatoren an der nächsten Ausgabe am 26. September 2026.

Aus einer Idee wurde ein Festival

„Die ursprüngliche Idee war ein Fest anlässlich des 10-jährigen Jubiläums des Wiesmoorer Generationen e.V.“, berichtet Marah Schön vom Organisationsteam. Wegen der Corona-Pandemie wurde die Veranstaltung verschoben und schließlich entstand die Idee für ein Festival. „Ein Festival zu veranstalten war dann eher eine Schnapsidee, aus der schnell Ernst wurde.“ Damals habe es in Wiesmoor nur wenige Angebote für junge Menschen gegeben. „Also haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, der jüngeren Zielgruppe in Wiesmoor etwas zu bieten, was es so in der Region noch nicht gab.“ Schnell zeigte sich der Erfolg: „2022 konnten wir bereits 1300 Menschen vom Planet Future Festival überzeugen.“ Dabei kamen nicht nur Jugendliche, sondern „verschiedenste Generationen zusammen“.

Ehrenamtlich organisiert

Hinter dem Festival steht der Wiesmoorer Generationen e.V., organisiert wird es von einem kleinen Team. „Das Team für ein Festival zu finden war leicht, denn es hat sich aus der Freundschaft heraus ergeben“, sagt Schön. „Wir hatten einfach Lust, gemeinsam an etwas zu arbeiten.“ Das Kernteam besteht aus drei Personen. „Zu dritt kümmern wir uns um alles, was die Organisation betrifft.“ Dazu gehören Künstlerbuchungen, Abstimmungen mit der Stadt sowie die Planung von Catering, Security und Infrastruktur. Unterstützt werden sie von zahlreichen Ehrenamtlichen, Technikern, Sanitätern sowie Foto- und Videografen. Die größte Herausforderung sei es, „jedes Detail im Blick zu behalten“.

Herzblut für die Region

„Unser Herz hängt an dem großen Ganzen“, betont Schön. Besonders wichtig sei die Zusammenarbeit mit Künstlern, Technikern und Helfern. „Das Schönste ist aber immer noch, am eigentlichen Festivaltag hunderte von Menschen zu sehen, die einfach Spaß und einen guten Abend haben.“

Auch für Wiesmoor habe das Festival Bedeutung. „Als wir 2022 mit dem Festival gestartet sind, war das für die Region schon bedeutend.“ Heute freue man sich darüber, „dass unsere Heimatstadt dadurch noch mehr belebt wird“.

Zwei Bühnen und 16 Künstler

Für das Planet Future Festival 2026 sind erneut zwei Bühnen geplant. Neben der Mainstage mit EDM, House, Techno und Hardstyle wird es wieder eine eigene Techno Stage geben. „Wir haben in diesem Jahr ein sehr vielfältiges Line Up. Insgesamt 16 Künstler werden vor Ort sein“, unterstreicht Schön.

Ein Höhepunkt steht bereits fest: „Wir freuen uns riesig, dass Niklas Dee in diesem Jahr unser Headliner ist.“ Zudem setzt das Team erneut auf eine aufwendige Bühnentechnik. „Wenn die Besucher auf die Freilichtbühne kommen, sind sie meist erstaunt darüber, wie groß und aufwändig unsere Bühne tatsächlich ist.“



Beste Stimmung beim Planet Future Festival auf der Freilichtbühne Wiesmoor. BILD: VERANSTALTER

Warum man dabei sein sollte

„Weil wir mit großem Herz dieses Festival nicht für uns planen, sondern für jeden einzelnen Besucher“, sagt Schön. Das Orga-Team investiere viel Leidenschaft in das Projekt und wolle zeigen, „dass auch kleine Organisationen in dieser Branche eine Chance verdient haben“. Wer komme, dürfe sich auf „einen Abend voller guter Stimmung, guter Musik und einer unglaublich tollen Atmosphäre“ freuen.

➛@ Mehr Infos unter **www.planet-futurefestival.de oder unter Instagram: @planetfuturefestival**


KNALLERREISEN ZU KNALLERPREISEN!

Paris – Stadt der Liebe
30.07.-02.08./03.09.-06.09.26 — 4 Tg. ÜF ab 359,- €

Limone am Gardasee
05.10.-11.10./16.10.-22.10.26 — 7 Tg. HP ab 699,- €

Zauberhafte Toskana
09.10.-16.10.26 — 8 Tg. HP ab 929,- €

Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina Express
24.07.-29.07./04.09.-09.09.26 — 6 Tg. HP ab 869,- €

Normandie zum Kennenlernen
19.10.-23.10.26 — 5 Tg. ÜF ab 439,- €

Kolberg/Poln. Ostseeküste
12.10.-17.10.26 — 6 Tg. HP ab 639,- €

Kroatien – Kvarner Bucht
09.10.-16.10.26 — 8 Tg. HP ab 929,- €

SEHR GUT QualityBus 2025
Beratung und Buchung im Reisebüro oder unter 04462/88840
JANSSEN REISEN
Reisen wie auf Wolken.
www.janssen-reisen.de
Janssen Reisen Wittmund GmbH & Co. KG · Alter Postweg 29 · 26409 Wittmund

FREUNDLICH. FAIR. KOMPETENT.
Ihr Zuverlässiger Partner in Wittmund & Umgebung
MEHRMARKEN CENTER
... seit 1903 Autohaus WESSELS

SOFORT VERFÜGBAR!

in 4 Farben verfügbar
Skoda Fabia
Selection
LED-Scheinwerfer, App-Connect, Rückfahrkamera, Sitzheizung, Alufelgen
EZ 03.2025 · KM 22.000 · LEISTUNG 59kw/80PS · KRAFTSTOFF Benzin · GETRIEBE Schaltgetriebe
15.999 € MwSt. ausweisbar

SOFORT VERFÜGBAR!

nur noch 3x Verfügbar
Renault Zoe
EV 40 Life
CCS, Klimaanlage, Tempomat, App-Navigation, LED-Scheinwerfer
EZ 12.2024 · KM 30 · LEISTUNG 80kw/109PS · KRAFTSTOFF Elektro · GETRIEBE Automatik
19.999 € MwSt. ausweisbar

SOFORT VERFÜGBAR!

Skoda Karoq
Selection
Navigationssystem, Abstandstempomat, Sitzheizung, Rückfahrkamera, Allwetterreifen
EZ 03.2025 · KM 11.233 · LEISTUNG 85kw/116PS · KRAFTSTOFF Benzin · GETRIEBE Schaltgetriebe
25.950 € MwSt. ausweisbar

SOFORT VERFÜGBAR!

WLTP-kombinierter Verbrauch: 6,2l/100km
WLTP-kombinierte CO_2-Emissionen: 139g/km
Opel Mokka
GS-Line
Winterpaket, App-Navigation, Sitzheizung, Rückfahrkamera, LED-Scheinwerfer
EZ 01.2026 · KM 50 · LEISTUNG 96kw/131PS · KRAFTSTOFF Benzin · GETRIEBE Automatik
23.950 € MwSt. ausweisbar

UNSER AKTIONSFAHRZEUG!

WLTP-kombinierter Verbrauch: 7,0l/100km
WLTP-kombinierte CO_2-Emissionen: 183g/km
Citroen SpaceTourer MAX XL VIP+
VIP+ Paket, Panoramadach, Lederausstattung, Anhängerkupplung, Navi+Kamera+UVM
EZ 03.2026 · KM 12 · LEISTUNG 132kw/179PS · KRAFTSTOFF Diesel · GETRIEBE Automatik
UPE ~~54.490€~~ 46.950 € MwSt. ausweisbar

Industriestr. 2
26409 Wittmund
04462 / 8804-41
www.wessels-wittmund.de
VERKAUF Top Auswahl zu fairen Preisen
WERKSTATT Meisterservice für alle Marken
FINANZIERUNG Individuell & flexibel zu Top-Konditionen
INZAHLUNGNAHME Wir bewerten Ihr Fahrzeug fair und transparent
Mehr Fahrzeuge online entdecken
Jetzt scannen!

Autohaus Wessels Wittmund GmbH | Industriestr. 2 | 26409 Wittmund
Irrtum, Preisfehler und Zwischenverkauf vorbehalten.

Terrassenüberdachung Holz



Terrassenüberdachung Ammerland Leimholz Sparren 6x16
Pfosten 12x12 cm Alle Balken durchgehend.
Ohne Rinne. Dach 16 mm Stegplatte oder 8,7 mm Glas.

Beispiel 500 x 350 cm
Dach + Stegplatten
~~1.757,14 €~~ - 30 % **1.230,00**
Dach + Glas
~~3.081,43 €~~ - 30 % **2.157,00**

- 30 %

Weitere Preise unter www.terrasse2000.de (Ammerland)

Rotweinweinfass

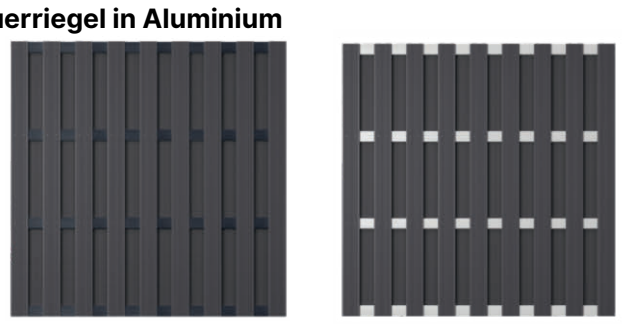


Weinfass 225 L Eichenfass

~~179,- €~~
- 30 %
119,99 €

Gartenzaun

WPC Zaun 180x180 Anthrazit + Silber und 3. Querriegel in Aluminium



~~136,25 €~~ - 20 %
109,- €

Kaltwintergarten Cuxhaven



- 35 %

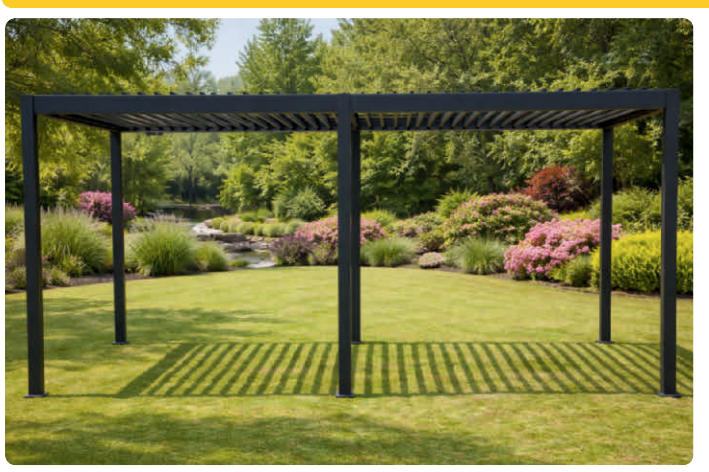
Kaltwintergarten Cuxhaven 500x350. Dacheindeckung Stegplatten. Rundum Schiebetüren aus Glas. Keilfenster Stegplatten klar oder opal-weiß. Verstärkte Regenrinne. Pfosten 11x11. Farbe Anthrazit oder Weiß.

~~9.246,- €~~ - 35 %
5.999,-

Foto ähnlich - Keil Stegplatten

Lamellendach Sevilla

VORVERKAUF
Lamellendächer am Lager ab 31.07.2026



Lamellendach aus Aluminium - Lamellen aus Stahl.
Mit Handkurbel. Höhe 250.
6x Pfosten 10x10 Farbe Anthrazit.

300x303	~~1.798,-~~	- 44 %	999,-
300x400	~~1.998,-~~	- 44 %	1.099,-
400x400	~~2.798,-~~	- 46%	1.499,-
400x500	~~3.598,-~~	- 47%	1.899,-
400x600	~~3.798,-~~	- 47 %	1.998,-

Doppelstabmattenzaun



- 30 %

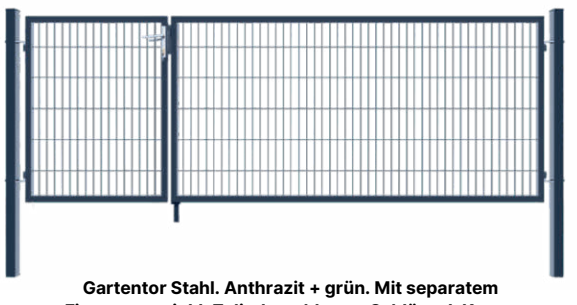
Doppelstabmattenzaun leichte Ausführung.
Stärke 6/5/6. Farbe Anthrazit.
Maschenweite 50x200. Zäune sind am Lager, können sofort abgeholt werden!

250x183 (250 Breit x 183 Hoch)

250x 83	~~31,51 €~~	22,06 €
250x103	~~40,36 €~~	28,25 €
250x123	~~47,74 €~~	33,42 €
250x143	~~52,73 €~~	36,91 €
250x163	~~60,19 €~~	42,13 €
250x183	~~65,97 €~~	46,18 €
250x203	~~73,04 €~~	51,13 €

~~65,99 €~~
- 30 %
46,18 €

Gartentor



Gartentor Stahl. Anthrazit + grün. Mit separatem Eingangstor inkl. Zylinderschloss + Schlüssel. Komp. Türbeschlag, Bodenfeststeller.
(Am Lager - sofort Abholbar!)

300x100
~~270,-~~
189,-

300x100	~~270,-~~	189,-
300x120	~~284,-~~	199,-
350x100	~~312,-~~	219,-
350x120	~~327,-~~	229,-
400x100	~~341,-~~	239,-
400x120	~~355,-~~	249,-

Gartenzaun

Bretterzaun Titus

Bretterzaun 3x Querriegel Imprägniert
gerade 180x180



- 20 %

~~62,49~~
49,99

Terrassenüberdachung

Aluminium pulverbeschichtet Weiß oder Anthrazit
8,75 mm Sicherheitsglas in klar

530 x 350
~~5.665,-~~ - 40%
40 % Rabatt
3.399,- €
(Dach 8,7 mm VSG Glas)



ALLE GRÖSSEN LIEFERBAR

Terrassenüberdachung

Aluminium pulverbeschichtet Weiß oder Anthrazit 16 mm Stegplatten in opal weiß oder klar

500 x 350
~~3.831,67~~ - 40%
40 % Rabatt
2.299,- €
(Dach 16 mm Stegplatten)

ALLE GRÖSSEN LIEFERBAR

Terrasse2000 GmbH

Verkauf und Ausstellung, Am Nordkreuz 2, 26180 Rastede, Telefon 04402 /69 69 477, info@terrasse2000.de
Beratung: Montag – Freitag 9 – 18 Uhr, Samstag 9 – 13 Uhr

Mitglied der Handwerkskammer

Anzeige: 16.06.2026



Land.Luft.Bilder

Fotografisch durch das Jahr 2026
mit Aaron Cronshage

AcroShots



Vom Trecker zum Tuning: Acro Shots erweitert den Fokus

INTERVIEW-SERIE Was mit der Leidenschaft für Landwirtschaft und Landtechnik begann, entwickelt sich zunehmend zu einem vielseitigen Fotografie- und Medienprojekt

VON ANDREAS UNTERBERG

Hinter dem Instagram-Kanal @acro_shots steckt ein Fotograf, der seinen Blick längst nicht mehr nur auf Traktoren und Erntemaschinen richtet. Neben der Agrarfotografie begeistern Aaron Cronshage heute vor allem Automobile, Motorsportveranstaltungen und die Eventfotografie. Auch beim kürzlichen Tag der Bundeswehr, bei der großen Flugshow in Nordholz, konnte man ihn antreffen. Im Sommerzeit-Interview erzählt er, warum die Umbenennung seines Kanals der nächste logische Schritt war, welche Motive ihn aktuell besonders faszinieren und weshalb er langfristig Foto- und Videografie sowie Mediengestaltung miteinander verbinden möchte. Außerdem freut er sich über Auftragsproduktionen. „Ich bin offen für jede Nachricht und bin gespannt, welche Foto- und Videoproduktionen in Zukunft auf mich warten."



Mercedes AMG GT3 am Nürburgring. Am Steuer sitzt Max Verstappen. BILD: AARON CRONSHAGE

Du hast deinen Instagram-Kanal in @acro_shots umbenannt, in der Zwischenzeit erweitert und zeigst noch verschiedenere Einblicke, über die Landwirtschaft hinaus. Wieso?
Aaron Cronshage: Ich wollte mich fotografisch breiter aufstellen, ohne mich ganz von der Landwirtschaft zu lösen. Der Name meines alten Accounts, „Acro Agrar", war jedoch sehr stark auf Landwirtschaft fokussiert. Wenn darunter plötzlich andere Motive erscheinen, kann das irritieren. Deshalb habe ich mich für „Acro Shots" entschieden. Der Name passt besser zu dem, was ich heute fotografiere und künftig zeigen möchte. Auch für den Community-Aufbau ist das ein Vorteil. Die Reaktionen auf die Umbenennung waren durchweg positiv. Viele Inhalte überschneiden sich zudem: So poste ich inzwischen häufig Auto-Fotos, und gerade in der Agrarszene interessieren sich viele ebenfalls für Autos.

Was sind deine aktuellen Motive?
Aaron Cronshage: Im Moment fotografiere ich hauptsächlich Autos. Landwirtschaftliche Motive gehören weiterhin dazu und sollen künftig wieder stärker vertreten sein, sind aktuell aber etwas weniger geworden. Außerdem möchte ich verstärkt in die Eventfotografie einsteigen, besonders bei Konzerten. Dort möchte ich nicht nur fotografieren, sondern auch Videos produzieren, weil diese auf Instagram sehr gut funktionieren und ich dort hauptsächlich aktiv bin. Aber der Einstieg in die Eventfotografie ist nicht einfach: Man braucht Kontakte, ein Portfolio und Referenzen. Wenn ich bisher vor allem Trecker und Autos fotografiert habe, muss ich erst zeigen, warum ich auch Künstler oder Bands begleiten kann.

Ich habe gesehen, dass du nun auch häufiger bei CARAL, einem Autotreffen in Stuhr, fotografierst. Erzähl mal davon.
Aaron Cronshage: CARAL ist ein Autotreffen für Autoenthusiasten und Tuner, das auf dem Gelände einer für den Zeitraum gesperrten Tankstelle stattfindet. Teilnehmen kann jeder, der sich für Autos interessiert. Bei den Treffen kommen meist 50 bis 70 Fahrzeuge sowie einige Motorräder zusammen, es gibt auch Mottotage, zum Beispiel Oldtimer oder Ford Capri. Ich besuche CARAL vor allem zum Fotografieren. Die vielen unterschiedlichen Fahrzeuge bieten interessante Motive, ermöglichen den Austausch mit Gleichgesinnten und helfen mir, meine Fähigkeiten in der Automobilfotografie weiterzuentwickeln.

Wäre die Fotografie für dich auch hauptberuflich eine Option?
Aaron Cronshage: Nur Fotografie allein wäre für mich wahrscheinlich nicht ausreichend. Mir würde dabei der Video-Aspekt fehlen, denn viele Situationen lassen sich durch bewegte Bilder mit ihren Emotionen, Bewegungen und Stimmungen noch intensiver erzählen. Deshalb könnte ich mir eher eine Tätigkeit vorstellen, die Fotografie, Video und Mediengestaltung verbindet. Dazu gehören für mich auch Social Media, Bildbearbeitung und kreative Gestaltung. Das Gesamtpaket reizt mich mehr als die reine Fotografie.

Welche Motive fotografierst oder filmst du im Sommer besonders gern?
Aaron Cronshage: Im Sommer fotografiere ich besonders gerne Autos, vor allem bei Sonnenuntergang. Das warme Licht auf dem Lack sorgt für eine besondere Stimmung, und die langen Abende bieten viel Zeit für solche Aufnahmen. Auch die Natur begeistert mich im Sommer. Deshalb fotografiere ich weiterhin landwirtschaftliche Motive. Besonders interessant finde ich im Sommer die Grasernte mit ihren verschiedenen Arbeitsschritten – vom Mähen über das Wenden und Schwaden bis hin zum Häckseln, Einsammeln oder Pressen von Rund- und Quaderballen. Diese abwechslungsreichen Abläufe bieten viele spannende Motive, die ich künftig stärker fotografisch festhalten möchte. Reizvoll sind zudem die verschiedenen Schnitte im Jahr, die immer wieder neue Szenen auf den Feldern entstehen lassen.



Sommerliche Motive lassen sich in den Abendstunden besonders gut einfangen. BILD: AARON CRONSHAGE

Sommerliche Szenen sind oft geprägt von Bewegung, Licht und Atmosphäre. Wie versuchst du, diese Stimmung einzufangen?
Aaron Cronshage: Für mich entsteht die Stimmung eines Bildes vor allem durch Licht, Umgebung und den richtigen Moment. Viele meiner Aufnahmen entstehen im Sommer in den Abendstunden, wenn das Licht besonders weich ist und genügend Zeit für verschiedene Perspektiven bleibt. Ich beziehe die Sonne oft bewusst in die Bildgestaltung ein, etwa, wenn sie hinter einem Motiv steht oder entlang einer Fahrzeugkante scheint. Dadurch entstehen interessante Lichtkanten und mehr Tiefe im Bild. Auch Reflexionen von Himmel und Umgebung auf dem Lack tragen viel zur Atmosphäre bei. Spannend finde ich zudem Effekte wie Hitzeflimmern über warmen Motoren, die Bildern eine besondere Wirkung verleihen.

Welche Perspektiven oder Kamerawinkel nutzt du besonders gern, um Dynamik in deine Bilder zu bringen?
Aaron Cronshage: Ich fotografiere gerne aus einer niedrigen Perspektive, weil Autos dadurch größer und dynamischer wirken. Gleichzeitig sorgt der Boden als Vordergrund für mehr Tiefe im Bild. Generell arbeite ich häufig mit Vordergründen. Unscharfe Elemente wie Äste, Zäune oder Laternen schaffen zusätzliche Bildebenen und lassen Motive räumlicher wirken. Außerdem experimentiere ich gerne mit Langzeitbelichtung. Am Nürburgring, wo ich neulich war, habe ich beispielsweise Panning-Shots, sogenannte Mitzieher, fotografiert. Dabei wird die Kamera mit einem fahrenden Fahrzeug „mitgezogen", sodass das Auto scharf bleibt und der Hintergrund verschwimmt. Diese Technik vermittelt Geschwindigkeit und Dynamik und reizt mich besonders, weil sie fotografisch anspruchsvoll ist. Als mir die ersten Aufnahmen gelungen sind, habe ich mich riesig gefreut.

Wie wichtig sind für dich Details – also Nahaufnahmen oder kleine Momente, die vielleicht nicht sofort ins Auge fallen?
Aaron Cronshage: Detailaufnahmen spielen für mich eine wichtige Rolle. Sie zeigen Besonderheiten, die man auf den ersten Blick leicht übersieht. Bei Autos können das Felgen, Schriftzüge, Spoiler oder andere markante Designelemente sein. Solche Aufnahmen sorgen zudem für mehr Abwechslung in einer Bildserie. Gerade auf Instagram wirken mehrere ähnliche Gesamtansichten schnell eintönig, während Detailbilder zusätzliche Perspektiven bieten. Außerdem lassen sich bei Nahaufnahmen gezielt Schärfe und Unschärfe einsetzen, um bestimmte Elemente hervorzuheben.

Gibt es ein Motiv oder eine Szene, die du unbedingt noch fotografieren möchtest?
Aaron Cronshage: Ich möchte künftig noch häufiger an Rennstrecken fotografieren. Besonders spannend finde ich Fahrzeuge in Bewegung, denn ihre Dynamik kommt erst auf der Strecke richtig zur Geltung. Deshalb reizen mich Motorsportveranstaltungen mit ihrer besonderen Atmosphäre und den vielfältigen fotografischen Möglichkeiten. Grundsätzlich interessieren mich vor allem moderne Fahrzeuge. Aktuelle Designs wirken auf mich oft innovativer und futuristischer als klassische Modelle. Langfristig möchte ich die Automobilfotografie weiter ausbauen und gleichzeitig neue Bereiche wie Veranstaltungen, Konzerte und andere Events erschließen, auch die machen mir großen Spaß. Dafür kann man gerne in Kontakt in mir treten. **„Dafür einfach den QR-Code auf dieser Seite scannen! Lieber Aaron, vielen Dank für das nette Gespräch. Ich wünsche dir einen schönen Sommer und wir sprechen uns im Herbst zum nächsten Teil der Serie."**

ZUR PERSON



Aaron Cronshage vor einem Johne Deere 6r. BILD: ANDREAS UNTERBERG

Aaron Cronshage kommt aus dem Landkreis Oldenburg und absolviert aktuell eine Ausbildung zum Mediengestalter Bild und Ton.

Er arbeitet für die Landwirtschafts-Fotografie mit einer **Sony Alpha 7 III Kamera** und einer **DJI Mini 3 pro Drohne** sowie den zwei Objektiven **70–200 mm, f/4 (Sony), 24–70 mm, f/2.8 (Sigma)** und weiterem **Videoequipment.**

Instagram Acro Shots



Sommerzeit

in unserer Region



Sternschnuppen, Sonnenfinsternis und Sommernächte

INTERVIEW Prof. Dr. Björn Poppe erklärt, welche Himmelsereignisse über Oldenburg besonders sehenswert sind

VON ANDREAS UNTERBERG

Der Sommerhimmel über der Region Oldenburg hält in diesem Jahr einige außergewöhnliche Beobachtungen bereit. Von nachtleuchtenden Wolken über die Perseiden bis hin zu einer partiellen Sonnenfinsternis bietet sich Hobbyastronomen und Neugierigen eine seltene Gelegenheit, faszinierende Himmelsphänomene zu erleben. Im Interview erklärt Prof. Dr. Björn Poppe, Strahlenphysiker an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, worauf Beobachter achten sollten, welche Sternbilder den Sommer prägen und warum der 12. August 2026 als eine der bemerkenswertesten Astronächte des Jahrhunderts gelten kann.

Welche Himmelsereignisse können Menschen in der Region Oldenburg ab Juni, in den Sommermonaten, besonders gut beobachten?

Prof. Dr. Björn Poppe: Ab Juni beginnt eine besonders attraktive Zeit für die Himmelsbeobachtung. Trotz der kurzen Nächte in Norddeutschland lohnen sich Beobachtungen von hellen Planeten, dem Mond, dem Sommerdreieck und später den Perseiden. Im Juni und Juli sind zudem nachtleuchtende Wolken zu sehen – silbrig-bläuliche Eiswolken in rund 80 Kilometern Höhe, deren Kristalle vermutlich auch an Staubpartikeln verglühender Mikrometeoriten wachsen. 2026 kommen zwei außergewöhnliche Ereignisse hinzu: Die Perseiden erreichen am 12./13. August ihr Maximum bei kaum störendem Mondlicht. Am 12. August ist zudem in Oldenburg eine partielle Sonnenfinsternis mit fast 80 Prozent Bedeckung sichtbar. Diese Kombination aus Sonnenfinsternis und Perseiden wird in diesem Jahrhundert nicht noch einmal auftreten. Wichtig: Niemals

Fortsetzung nächste Seite



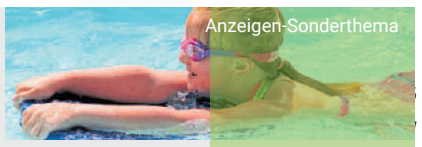
Nachleuchtende Wolken sind in dieser Zeit oft zu beobachten. BILD: PRIVAT





Sommerzeit

in unserer Region



Fortsetzung vorherige Seite

ohne geprüfte Sonnenfinsternisbrille in die Sonne schauen.

Ab wann wird der Nachthimmel im Sommer dunkel genug für Beobachtungen?
Prof. Dr. Björn Poppe: Das wichtigste Orientierungsmuster ist immer der Grosse Wagen, egal zu welcher Jahreszeit. Im Sommer kommt dann das Sommerdreieck dazu. Es besteht aus den drei hellen Sternen Wega in der Leier, Deneb im Schwan und Altair im Adler. Wenn man dieses Dreieck einmal gefunden hat, sieht man es immer wieder und danach findet man sich am Sommerhimmel schon sehr gut zurecht. (Wir haben eine Webpage zum Auffinden oder man weist hier auf Apps hin) Besonders schön ist das Sternbild Schwan, das mitten in der Milchstraße steht. Außerdem sind im Sommer unter anderem Leier, Adler, Herkules und Schlangenträger gut zu sehen.

Tief im Süden stehen Schütze und Skorpion; von Norddeutschland aus sieht man sie allerdings nur niedrig über dem Horizont.

Welche Planeten sind in den Sommermonaten mit bloßem Auge sichtbar?
Prof. Dr. Björn Poppe: Planeten sind sehr gute Einstiegsobjekte, weil man viele von ihnen auch aus der Stadt sehen kann.

- **Venus:**Sie ist die unangefochtene Königin des Abendhimmels. Sie steht nach Sonnenuntergang im Westen und leuchtet extrem hell. Anfang Juni kommt es zu einer engen und spektakulären Konjunktion mit Jupiter.
- **Jupiter:**Er zieht sich im Juni langsam aus der Abenddämmerung im Westen zurück. Nach seiner Konjunktion mit der Sonne Ende Juli taucht er ab Mitte August am Morgenhimmel im Osten wieder auf.
- **Saturn:**Der Ringplanet verbessert seine Sichtbarkeit deutlich. Er ist ab Juni am Morgenhimmel zu sehen und geht im Laufe des Sommers immer früher auf, sodass er im Spätsommer fast die gesamte Nacht sichtbar ist.
- **Mars:**Der rote Planet hält sich lange im Hintergrund. Ab Mitte Juli taucht er schwach am Morgenhimmel im Osten auf und verlagert seine Sichtbarkeit bis September in die Stunden vor Mitternacht.
- **Merkur:**Der flüchtige Planet zeigt sich nur in kurzen Fenstern. Anfang Juni ist er für kurze Zeit tief am Abendhimmel im Nordwesten zu sehen, in der ersten Augusthälfte zeigt er sich am Morgenhimmel im Osten. [1, 3, 6, 7, 8]
- **9. Juni 2026 – Venus-Jupiter-Konjunktion:**Die beiden hellsten Planeten kommen sich extrem nahe. Sie stehen am Abendhimmel im Westen nur etwa 1,6 Grad auseinander – ein tolles Fotomotiv mit zwei sehr hellen Punkten.
- **Mitte August 2026 – Die Planetenparade:**Am Morgenhimmel versammeln sich gleich sechs Planeten (Jupiter, Merkur, Mars, Uranus, Saturn und Neptun). Die hellen Vertreter Jupiter, Mars, Merkur und Saturn sind dabei problemlos mit bloßem Auge zu erkennen.



Der Himmel über Oldenburg hält im Sommer einige Überraschungen bereit. BILD: PRIVAT

Kann man die Milchstraße in der Region Oldenburg sehen – und wenn ja, wo am besten?
Prof. Dr. Björn Poppe: Ja, aber nicht mitten in der Stadt. In Oldenburg selbst ist der Himmel durch Straßenbeleuchtung, Gebäude und andere Lichtquellen oft zu hell. Wer die Milchstraße sehen möchte, sollte aus der Stadt herausfahren, eine mondlose Nacht wählen und einen Ort mit freiem Blick nach Süden und Südosten suchen. Und selbst dann erscheint sie eher als ein zarter Schleier, man sollte vorher einmal in einer App schauen, wo sie denn verläuft. Dann lange hinschauen und mit der Zeit sehen die Augen einen etwas milchigen Bereich. Gute Chancen hat man in ländlicheren Bereichen rund um Oldenburg, etwa Richtung Ammerland, Wesermarsch oder in weniger beleuchteten Moor- und Geestlandschaften. Der Unterschied zwischen einem Stadthimmel und einem dunklen Landhimmel überraschend groß.

Welche Tipps haben Sie für Menschen, die erstmals den Sternenhimmel beobachten möchten?
Prof. Dr. Björn Poppe: Der wichtigste Tipp ist: einfach anfangen. Man braucht keine teure Ausrüstung. Eine klare Nacht, warme Kleidung, eine Decke oder ein Liegestuhl und etwas Geduld reichen völlig aus. Die Augen brauchen etwa 20 Minuten, um sich an die Dunkelheit zu gewöhnen. Das Handy sollte möglichst dunkel gestellt werden, am besten mit Rotlicht. Aber Apps, wie etwa Stellarium, können wunderbar bei der Orientierung helfen. Für den Anfang eignen sich der Mond, helle Planeten, der Große und Kleine Wagen, das Sommerdreieck und im August die Perseiden. Wer nachtleuchtende Wolken sehen möchte, sollte im Juni und Juli nach Sonnenuntergang Richtung Norden schauen.

Bietet die Sternwarte der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg öffentliche Beobachtungsabende im Sommer an?
Prof. Dr. Björn Poppe: Die Universitätssternwarte befindet sich auf dem Campus Wechloy auf dem Dach des Physikgebäudes und wird für Lehre, Forschung und Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Öffentliche Führungen gibt es immer wieder. Interessierte sollten daher auf aktuelle Ankündigungen der Universität und der Sternwarte achten. Auch am 12.8. planen wir eine größere Aktion zu einer der „astronomisch“ außergewöhnlichsten Nächte des Jahrhunderts. Das nämlich Sonnenfinsternis und Perseiden in einer Nacht vorkommen, wird so schnell nicht noch einmal wieder passieren.







28.06.2026	Tagesfahrt - GOP – Varieté-Theater Bremen
06.08. – 09.08 2026	Schlösser und Natur in den belgischen Ardennen
07.08. – 10.08.2026	Weltstadt Berlin: Ganz intensiv
07.08. – 11.08.2026	Radtour am Weserradweg
18.08. – 22.08.2026	Mit dem Chef nach London, der lebhaften Hauptstadt
22.08. – 30.08.2026	Normandie & Bretagne
08.09. – 15.09.2026	Das atemberaubende Oberbayern
08.09. – 11.09.2026	Sommernachtstraum im Spreewald

Gerne unterbreiten wir Ihnen auch Angebote für Ihren Verein. Falls Sie Ideen benötigen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wiards Reisen

Fordern Sie doch gerne einen Reisekatalog kostenlos per Telefon 04485 201 oder unter info@wiards-reisen.de bei uns an.

Wir freuen uns aus Sie!

www.wiards-reisen.de

- ✓ Tagesreisen
- ✓ Mehrtägige Reisen
- ✓ Fahrradreisen
- ✓ Musicalreisen
- ✓ EUROPAWEIT



Mode für die ganze Familie

Damen-, Herren- und Kindermode, Wäsche, Dessous und Bademode in großartiger Auswahl – schauen Sie jetzt herein.



mode W ZIEHT JEDEN AN!
Bardenfleth 46 | 26931 Elsfleth
Mo-Fr 9.30-18.30 Uhr | Sa 9.30-16 Uhr
✆ 04485-252 | www.mode-w.de
Über 200 kostenlose Parkplätze

ANNEGRETS REISEN
... immer familiär

Samstag, 08. August 2026
Tagesfahrt nach Lüneburg zu „Rote Rosen“ 99 € p. P.

Montag 24. bis Sonntag 30 . August 2026
Mehrtagesfahrt ins Fichtelgebirge 998 € p. P.

Freitag, 18. September 2026
Die Amigos in der Sparkassen Arena Aurich 111 € p. P.

Freitag 30. November 2026
Zu den Kastelruther Spatzen nach Aurich 120 € p. P.

Weitere Informationen auf www.annegrets-reisen.de
oder rufen Sie einfach an Annegrets Reisen 04461-89 88 26 8



Große Open-Air-Namen im Norden

KULTUR Rocklegenden, Schlagerstars und deutschen Popacts erwartet der Nordwesten im Sommer

VON ANDREAS UNTERBERG



Culcha Candela kommen am 11. Juli nach Wiesmoor. BILD: LEO HAHN

IM NORDWESTEN – Zwischen Freilichtbühne und Sportforum kündigt sich im Nordwesten ein konzertreicher Sommer an. Von Wiesmoor bis Wilhelmshaven setzt man 2026 auf bekannte Namen aus Rock, Schlager und Pop und holen gleich mehrere große Open-Air-Produktionen in die Region.

Rockklassiker eröffnen den Konzertsommer

Mit einer geballten Ladung Rockgeschichte startet die „Classic Rock Night Vol. 1“ am Sonnabend, 20. Juni 2026, auf der Freilichtbühne Wiesmoor in die neue Open-Air-Saison. Beginn ist um 18 Uhr, der Einlass startet bereits um 16.30 Uhr.

Auf dem Programm stehen mit Suzi Quatro, The Sweet und Black Jack gleich mehrere Namen, die seit Jahrzehnten für klassischen Rocksound und große Bühnenmomente stehen. Die Veranstalter kündigen eine Mischung aus Gitarrenriffs, Rockhymnen und aufwendiger Lichtshow an. Neben der musikalischen Unterhaltung sollen auch Speisen und Getränke das Open-Air-Erlebnis auf dem Gelände ergänzen.

Maite Kelly bringt Schlager und Flowerpower

Nur eine Woche später folgt am Sonnabend, 27. Juni 2026, der nächste große Konzertabend in Wiesmoor. Dann tritt Maite Kelly mit Band auf der Freilichtbühne auf. Die Show wird eine Mischung aus „Schlagerherz und Flowerpower“. Maite Kelly steht seit mehr als 40 Jahren auf der Bühne und zählt seit Jahren zu den bekannten Namen der deutschsprachigen Schlagerszene. Sie hat zahlreiche Gold- und Platin-Alben, viele Hits sowie Millionen Aufrufe auf YouTube. Auch ausverkaufte Konzerte und ihre Präsenz im deutschen Fernsehen gehören laut Veranstalter zu ihrem künstlerischen Profil. Mit der Live-Band soll die Freilichtbühne Wiesmoor erneut zu einem Treffpunkt für Schlagerfans werden.

Culcha Candela setzt auf Festivalstimmung

Am Sonnabend, 11. Juli 2026, übernimmt Culcha Candela die Bühne in Wiesmoor. Die Berliner Formation kommt mit Chino, Mateo, Johnny Strange und Don Cali nach Ostfriesland. Die Band steht seit Jahren für einen Mix aus Dancehall, Hip-Hop, Reggae und Pop und zählt zu den erfolgreicheren deutschen Gruppen ihres Genres. Die Veranstalter verweisen auf mehr als fünf Millionen verkaufte Tonträger, fast 35 Edelmetall-Auszeichnungen sowie mehr als 1500 Live-Shows. Genau diese Live-Erfahrung soll auch in Wiesmoor im Mittelpunkt stehen.



Howard Carpendale macht auf seiner Abschiedstour auch halt bei uns im Nordwesten. Am 14. August spielt er auf der Freilichtbühne Wiesmoor. BILD: DOMINIK BECKMANN

Howard Carpendale sagt Danke

Ein emotionaler Konzertabend steht am Freitag, 14. August 2026, auf dem Programm der Freilichtbühne Wiesmoor. Unter dem Titel „Danke Howard – Howard Carpendale – Die Abschiedsnacht“ tritt Howard Carpendale ab 19 Uhr live mit Band auf. Als besonderer Gast ist zudem Nik P. angekündigt. Howard Carpendale gehört seit Jahrzehnten zu den prägenden Künstlern des deutschsprachigen Schlagers und hat über viele Jahre hinweg große Hallen und Arenen gefüllt.

Jan Delay kommt ans Sportforum

Anfang September verlagert sich der Fokus der Konzertreihe nach Wilhelmshaven. Dort steht am Freitag, 4. September 2026, Jan Delay & Disko No. 1 beim Open Air am Sportforum auf der Bühne. Die Tour trägt den Titel „Best Of 25 Years +2“ und verweist damit auf die lange Karriere des Hamburger Musikers. Gemeinsam mit seiner Band Disko No. 1 soll Jan Delay eine Mischung aus Funk, Hip-Hop und bekannten Songs aus mehr als zwei Jahrzehnten präsentieren. Das Pumpwerk kündigt einen Konzertabend mit zahlreichen Hits und energiegeladener Liveshow an.

Wincent Weiss plant großes Open Air

Direkt einen Tag später folgt am Sonnabend, 5. September 2026, das nächste große Konzert am Sportforum Wilhelmshaven. Dann tritt Wincent Weiss im Rahmen seiner „Sommertour 2026“ auf. Laut Veranstalter handelt es sich um die bislang größte Open-Air-Tour des Sängers. Angekündigt wird eine Show mit kompletter Band, neuen Songs sowie bekannten Titeln wie „Musik Sein“, „Feuerwerk“ und „Wer wenn nicht wir“. Unterstützt wird der Abend von mehreren Gästen: Als Supportacts sind Tom Twers, Raum 27 sowie der Tour-Support LEVKA vorgesehen.

➛@ Mehr Infos unter **https://meinlieblingsevent.de/**

MITUNSKANNMAN. AUSGEHEN.



















Anlässlich unseres 70-jährigen Jubiläums:
Einzelstücke bis zu 70% reduziert!
brühl
75 years
moule
tele-marc
moule
roro
möbel seit 1956 ostendorf
inneneinrichtung • • tischlerei
schwei • • • tel 0 47 37 • 7 17
• • • • • • fax 0 47 37 • 12 23
MÖBEL OSTENDORF · LINDENSTRASSE 18 · 26936 SCHWEI

EUROPEAN MUSIC CONTEST
2. - 5. JULI 2026 RASTEDE
Das größte Musikfest Europas!
Rasteder Musiktage
56 Bands · 2200 Musiker:innen · 8 Nationen
Marsch- und Showmusik der Spitzenklasse!
www.emc-rastede.de

FAMILIENBETRIEB in
dritter Generation seit 1991

DACHREINIGUNG

SauberStein

Unser Versprechen:
- ✓ Schnell
- ✓ Preiswert
- ✓ Kompetent

HOFREINIGUNG + VERSIEGELUNG

Vorher:



Nachher:



DACHREINIGUNG + IMPRÄGNIERUNG

Vorher:



Nachher:



DACHBESCHICHTUNG

Vorher:



Nachher:



Während dessen:



Während dessen:



SCHORNSTEIN-ABDICHTUNG



Unsere Leistungen:

- ✓ Dachreinigung
- ✓ Dachbeschichtung
- ✓ Fassadenreinigung
- ✓ Hofreinigung
- ✓ Terrassenreinigung
- ✓ Nano-Steinversiegelung

Profitieren Sie jetzt von

30% **Sommerputz**

20.06. – 27.06.2026

Dach, Hof, Terrasse, Fassaden… Steinflächen **jeder** Art



Mit unserem Dreischritt-System bringen wir Ihre Steinflächen ohne Chemie zum Strahlen: Zuerst reinigen wir gründlich, dann versiegeln wir sie, um Moos und Grünspan fernzuhalten, und auf Wunsch imprägnieren wir sie, damit sie lange wie neu aussehen.

Kostenlose Beratung Im Umkreis von 100 km

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Samstag: 10:00 - 15:00 Uhr

Kontakt:
Fam. ZIELINSKY
Tel.: 04453 - 4896460
Mobil: 0157 - 53313436
Lange Str. 21 - 26345 Bockhorn

JETZT UNVERBINDLICH ANFRAGEN!

www.sauber-stein.com

Stellenmarkt



Das Kirchenamt in Aurich sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine Teilzeitkraft (75 % einer Vollzeitstelle / 28,875 Wochenstunden) für den Bereich

Liegenschaften (m/w/d)

Die Stelle ist nach Entgeltgruppe 8 TV-L bewertet.
Bitte übersenden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen **bis zum 03.07.2026** per E-Mail an: **KA.Aurich@evlka.de**

Weitere Informationen unter:
www.kirchenamt-aurich.de

Kirchenamt in Aurich
Julianenburger Str. 2 – 26603 Aurich

Ev.-luth. KIRCHENAMT des Kirchenkreisverbandes Ostfriesland-Nord

Jobs finden Sie unter:

jobs-ostfriesland.de



MEDIABERATER PRINT/DIGITAL (m/w/d)

in Vollzeit (40 Stunden/Woche) zum nächstmöglichen Zeitpunkt
Standort: Emden

DIE NORDWEST MEDIENGRUPPE

Wir, die Nordwest MEDIENGRUPPE, suchen Menschen mit neuen Ideen und Leidenschaft, die mit uns zusammen die Medienwelt von morgen gestalten.

Möchtest Du Teil unseres Teams werden und Deiner Karriere in einem zukunftsorientierten Medienhaus eine neue Perspektive geben?

Dann bewirb Dich und starte mit uns zusammen durch!

WAS DICH BEGEISTERT

- vorwiegend persönliche Beratung von Geschäftskunden bei der Umsetzung ihrer Werbestrategie mit Produkten aus unserem vielfältigen Portfolio der Online- und Printprodukte sowie anderen Dienstleistungen
- Erstellung bedarfsorientierter, individueller Angebote für unsere Bestandskunden und Gewinnung von Neukunden inkl. Betreuung bis zum Vertragsabschluss
- eine über KPI's gesteuerte Verkaufsansprache bis hin zu Care-Calls und After-Sales-Aktivitäten mit Neu- und Bestandskunden
- Ausbau des eigenen Kundenstammes und Erreichung der nachhaltigen Umsatzziele mit Fokus auf Digitalbestandteile
- umfangreiches Netzwerken in der Region

WAS UNS BEGEISTERT

- Erfahrung im Verkauf von erklärungsbedürftigen Produkten
- kommunikationsstarke Persönlichkeit mit Spaß an kundenorientierter und professioneller Beratung
- sicheres Auftreten und Abschlussstärke im Verkauf
- ausgeprägte Kontaktfähigkeiten, Teamfähigkeit, Eigenmotivation, Selbstorganisation
- KFZ-Führerschein und eigener PKW
- eine erfolgreich abgeschlossene kaufmännische Ausbildung oder eine vergleichbare Qualifikation

WIR BEGEISTERN DICH MIT

- einem professionellen Umfeld, modernen Arbeitsplätzen
- 30 Tagen Urlaub, leistungsgerechter Vergütung und Jahresleistung
- flexiblen Arbeitszeiten, mobilem Arbeiten nach Abstimmung mit deiner Führungskraft
- unserer unternehmensweiten Akademie für Coachings und Weiterbildungen
- unserem ermäßigten Medienpaket (ePaper, NWZonline)
- Gesundheitsangeboten, JobRad-Leasing u.v.m.

Wir freuen uns auf Deine Online-Bewerbung über unsere Unternehmenswebsite:
NORDWEST-MEDIENGRUPPE.DE/AKTUELLE-JOBANGEBOTE

Hadschi Halef Omar
Ben Hadschi Abul Abbas
Ibn Hadschi Dawuhd
al Gossarah

Karl May hinterließ der Welt seine Abenteuergeschichten. Auch wenn Sie kein berühmter Schriftsteller 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

Würdesäule.

Aufrechter durchs Leben gehen dank Bildung.
brot-fuer-die-welt.de/bildung

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.
Mitglied der actalliance





GLOBAL WIRKEN

Von den Regenwäldern Südamerikas über den Nordost-Atlantik bis zum östlichen Himalaja – die Global 200 Regionen bergen die biologisch wertvollsten Lebensräume der Erde. Helfen Sie als **„Global Protector"**, diese zu erhalten!

WWF Deutschland · Tel. 030 311 777-578 · wwf.de/protector



Nordwest SHOP

Unsere Teak-Neuheiten für Ihren 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!



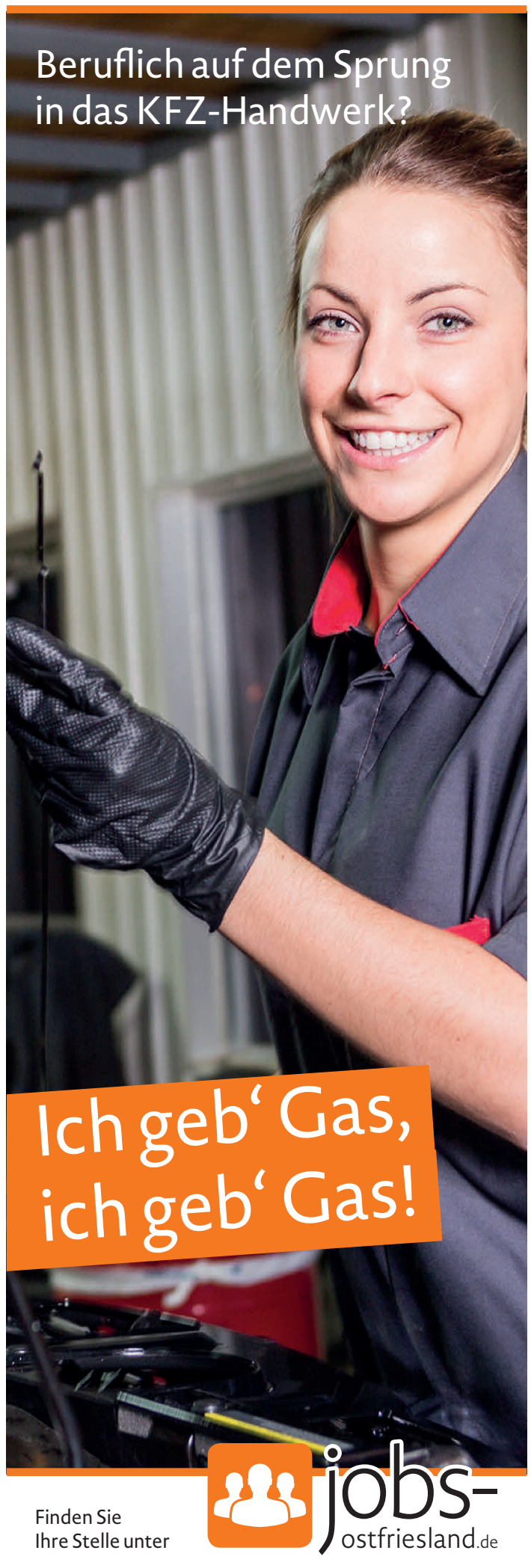
Bethel baut Zukunft

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

Spendenkonto (IBAN): DE48 4805 0161 0000 0040 77, Stichwort: KINDGESUND
www.kinder-bethel.de

576

Bethel



Finden Sie
Ihre Stelle unter
jobs-ostfriesland.de

Liebe Oma Jenny



Zu deinem 85. Geburtstag
alles Liebe und Gute
wünschen Dir

Deine Kinder und

Enkelkinder



Aus Nordrhein-Westfalen da kommst Du her
und bist seit 44 Jahren bei uns am Meer.

Sport und Laufen sind Dein Steckenpferd
und wurdest so manches Mal dafür geehrt.

Das Fischbrötchen liebst Du mit Seelachs-
schnitzel, bei den Autos bevorzugst du die
NSUs für den Nervenkitzel.

Der Lauftreff in Ihlow für dich ein Muss,
Deine Treue zur Gruppe für uns ein Genuss.

Jetzt bis Du Klaus **80 Jahre** jung,
bleib wie Du bist, mit ganz viel Schwung.

Herzlichen Glückwunsch
und viel Gesundheit wünschen Dir
deine Ihlower Loopers.

Aus Liebe wurde Familie und aus Familie wird ein gemeinsamer Lebensweg.



Am 26.06.2026 geben sich Lea Tamminga und Leon Agena im Standesamt Holtriem das Ja-Wort.

Lea Tamminga & Leon Agena

Von Herzen gratulieren
eure Tochter Lenja sowie eure Familien.

Jennelt, den 30. Mai 2026

Der Herr ist mein Hirte…

Wir nahmen Abschied
von unserem Bruder und Schwager

Joachim Janßen

* 11. November 1962 † 30. Mai 2026

Er verstarb plötzlich und unerwartet.

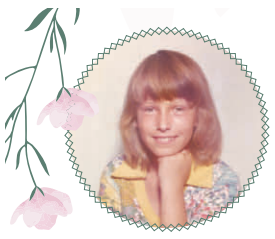
In stiller Trauer
Elli Redenius, geb. Janßen
Gerhard und Wilma Reck, geb. Janßen

Die Seebestattung fand in aller Stille statt.

Bestattungen Janssen, Krummhörn

Danke sagen wir unseren Kindern, Enkelkindern, Urenkeln, Pastor Hoogestraat für den Gottesdienst und allen Anderen.

Mehmdine & Jürren Kuiper



60 Jahre einzigartig

Liebe Gaby, liebe Mama,

heute stoßen wir auf Dich an – auf einen bunten
Blumenstrauß voller Geschichten, Lachen und Liebe!
Mit Deiner fröhlichen Art machst Du die Welt
für uns jeden Tag ein Stück heller.

Alles Liebe wünschen Dir
Werner, Eike & Silke, Laura & Jannes

In tiefer Trauer nehmen wir Abschied von
unserer langjährigen Bandkollegin und Freundin

Marion Schröder

*16.05.1968 † 13.06.2026

Deine Tontauben
Uwe und Hartmut

Familiennachrichten

Sterbefälle

Gerdine Ballin geb. Jacobs, 92 Jahre, Moormerland
Jan Bendmann, 52 Jahre, Varel
Alice Bockmühl geb. Münning, 98 Jahre, Aachen
Herbert Heinrich Czaja, 63 Jahre, Marienhafe
Manfred Feige, 88 Jahre, Wiesmoor
Johann Fleßner, 86 Jahre, Warsingsfehn
Edwin Fliegner, 82 Jahre, Norderney
Gesa Franken geb. Tuinmann, 96 Jahre, Veenhusen
Anneliese Grohs geb. Ennen, 92 Jahre, Wiesmoor
Frieda Hagedorn geb. Wilken, 96 Jahre, Wiesmoor
Fokea Hinrichs geb. Janssen, 86 Jahre, Uttum
Walter Hollwege, 97 Jahre, Lütetsburg
Otto Kampen, 77 Jahre, Norden
Olga Kolthoff geb. Wilts, 90 Jahre, Leer
Annelisa Kuhlmann geb. Schweigert, 88 Jahre, Uplengen
Johanne Lüppen geb. Igwerks, 95 Jahre, Großheide
Johann Meyer, 89 Jahre, Augustfehn
Antje Tomma Menna Meyerhoff geb. Sassen, 88 Jahre, Moormerland
Elke Müller, 59 Jahre, Wiesmoor
Anita Nörder geb. Tapper, 83 Jahre, Rodenberg
Elfriede Olthoff geb. Pecher, 99 Jahre, Leer
Michael Johann Penning, 56 Jahre, Leer
Regine Pleis geb. Garrels, 71 Jahre, Filsum
Albert Reinders, 85 Jahre, Veenhusen
Hans-Hermann Richter, 88 Jahre, Leer
Gerhard Roßmüller, 75 Jahre, Großefehn
Elsa Gerda Saathoff, 95 Jahre, Moormerland
Erika Schoon geb. Kruse, 89 Jahre, Wiesmoor
Georg Seiler, 82 Jahre, Norden
Frieda Schön geb. Uchtmann, 87 Jahre, Leer
Hanne Thoke, 76 Jahre, Veenhusen
Hannelore Uhlendahl geb. Pigors, 75 Jahre, Westerstede
Theda van Deest geb. Meyer, 96 Jahre, Westoverledingen
Günther Adelbert Wallerstein, 71 Jahre, Weener

„Zusammen gelebt. Zusammen geliebt. Für immer vereint."

Nach zwei Leben voller Liebe und Fürsorge nehmen wir Abschied.

Garbrand (Gabi) Barkhoff
*** 21.04.1950 † 21.05.2026**

Gertrud Barkhoff
geb. Ehmen
***23.10.1953 † 26.05 .2026**

In liebevoller Erinnerung
Manuela und Michael
† Johann
Jörg und Heike
Jochen und Maja
Eure Enkelkinder
sowie alle, die euch gern hatten

Traueranschrift: Zur Haltestelle 31, 26553 Dornum

Die Trauerandacht für Herrn Garbrand Barkhoff fand auf Wunsch des Verstorbenen im engsten Familienkreis auf See statt.

Die Trauerandacht für Frau Gertrud Barkhoff findet am Donnerstag, dem 25.06.2026 um 13:30 Uhr in der Kirche zu Roggenstede statt; anschließend Urnenbeisetzung.

Man möge diese Anzeige als Einladung ansehen.

Bestattungsinstitut M. Peters

Hans-Georg Hinrichs

* 07.11.1972
† 05.05.2026

Marienhafe,
im Juni 2026

Allen, die ihr Mitgefühl und ihre Anteilnahme auf so vielfältige Weise zum Ausdruck brachten, danken wir herzlich.

Deine Mama
Carsten und Jessica

Marlene Schüler-Block

geb. Hausmann

* 23.03.1939
† 02.05.2026

Marienhafe, im Juni 2026

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

Im Namen aller Angehörigen
Die Familie

Helmut Nörtker

*10.12.1937
†09.05.2026

Südbrookmerland,
im Mai 2026

Danksagung

Auf einmal bist Du nicht mehr da, und keiner kann`s verstehn.
Im Herzen bleibst Du uns ganz nah, bei jedem Schritt den wir gehen.
Wir danken allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf vielfältige Weise zum Ausdruck brachten.
Besonderer Dank gilt dem Team von P&T Pflegedienst und dem Palliativ-team für die liebevolle Betreuung, Pastorin Triebler für die trostreichen Worte und Bestattungen Lohmeyer für die würdevolle Begleitung.

Im Namen aller Angehörigen
Theda Nörtker geb. Geiken
mit Kindern und Enkelkindern

Dieter Wohlert

* 26.02.1938

† 16.05.2026

Danksagung

Allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre liebevolle Anteilnahme auf so vielfältige Weise zum Ausdruck brachten, danken wir von Herzen.

Claudia Bost
und die Mitarbeiter
der hochhaus-apotheke

Nordwest TREUEWELT

Profitieren Sie als Abonnent*in von vielen Vorteilen durch Ihre AboCard

Mehr Infos: **NWZonline.de/treuewelt**

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

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

So erhalten Sie Zugriff auf Ihre digitale AboCard:

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

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

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



Nutzen Sie schon Ihre AboCard auf dem Handy?



Tipp:

Nutzen Sie gerne auch unser Online-Angebot **„Hilfe.NWZonline.de“** im Internet. Hier finden Sie ausführliche Erklärvideos und eine Sammlung häufig gestellter Fragen mit den dazugehörigen Antworten.

Gerne ist auch unser Kundenservice unter **Telefon 0441 – 99 88 3333** für Sie da.

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



Aurich OLÉ
25.07.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen

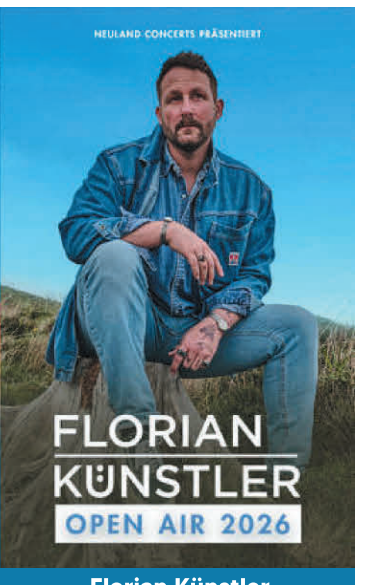

Max Giesinger
26.07.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen



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

Gartenmöbel Tisch 145x90 cm, 6 Stühle, graublau, mit Polstern. 80,00€ ☎ 0494118437 @A519545

Haushaltsauflösungen

Haushaltsauflösung 20.06.26 - 21.06.26, 12 - 18 Uhr. 26759 Hinte, Hans-Böckler-Allee 40

Baustoffe und Baubedarf

Historische Baustoffe, Holzbalken, Steine, Fliesen. ☎ 01577 / 34 31 944

Alles für den Garten

Rentner bietet Heckenschnitt, Rasenmähen, Rasenneuansaat, Gartenpflege, zuverlässig und sauber mit Abfuhr. Termin kurzfristig frei, einfach anrufen. ☎ 0162 / 130 22 49

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

Veranstaltungen und Tickets

Kribbeln, Brennen, taube Füße?
Beratungstag (auch telefonisch möglich) zum Thema Polyneuropathie am Dienstag, dem 23.06.2026. Jetzt anmelden und Testangebot sichern!
Sonnen-Apotheke
Apothekerin Christiane Pannett
Hauptstr. 159, 26639 Wiesmoor
Telefon: 04944 - 25 50

Flohmärkte

!!! Großer Flohmarkt !!! Jedes Wochenende in Suurhusen, Richardstr. 10, von 10 - 17 Uhr. Ständig neue Ware.

Flohmarkt Mehrere Haushalte . 21.06.26 von 10 -16 Uhr Breiter Weg 21,25 &28 26624 Südbrookmerland @A519550

Nachbarschaftsflohmarkt am 27.06.26, von 10-16 Uhr, Glogauer Str., 26603 Aurich NICHT BEI REGEN

Toyota

Toyota Aygo, Bj, 2006, 50 kW, 4-türig, Servo-Zentralverriegelung, TÜV 06/28, 1.450 €. ☎049545139

Wohnmobile und -wagen

Ostfriese sucht Wohnmobil oder Wohnwagen, auch reparaturbedürftig, bitte alles anbieten. ☎ 04941 / 977 45 56

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

Suche Halle / Scheune in Moordorf / Victorbur / Umgebung als Lagerfläche für Baumaterial Kauf o. Miete Tel.0178 86 17 413 (auch WhatsApp) @A519475

Vermietungen allgemein

Zimmer zu verm. gegen Gartenarbeiten. ☎ 0160/3896078

Vermietungen Wohnungen

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

Suche Immobilien zur Miete

www.Suchen-ein-Haus.de EFH / Wohnung Norden, Hage, Dornum zur langfristigen Miete. wir@suchen-ein-haus.de ☎ 01520 4956921 @A519252

Stellenangebote Privat

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

Bekanntschaften und Kontakte

Ich Hannelore, bin 77 J., verwitwet u. sehr einsam, habe e. schlanke Figur m. schöner Oberweite. Ich suche pv e. guten Mann, hier aus der Umgebung. Ich wäre für Sie da, würde Sie bekochen u. verwöhnen. Ich vermisse die tägl. Ansprache u. möchte in dieser schwierigen Zeit nicht länger allein bleiben. Gerne würde ich mich mit Ihnen verabreden.
Tel. 0151 – 62913874

Sie sucht...

Attraktive, liebe Sie, 70 J. möchte gerne gepflegten, liebevollen, gut situierten Witwer bis 70 J., mit großer Schulter, für Freundschaft und romantische Stunden uvm. kennenlernen. ✉ Nr. 43341 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

Er sucht...

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

Junggebliebener Mann, 82 Jahre, NR, N-Tr., Tänzer, su. eine Frau, Alter ist egal, sie sollte ein gutes Herz besitzen, nur ernstgemeinte Zuschriften. ✉ Nr. 43348 - 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

Dies und Das

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

Schenken und Tauschen

Verschenke Kieselsteine, ☎ 04941/9501945.

Dies und Das

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

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

Kaufe alte ausrangierte Brillen/ Fassungen. ☎ 0152/34265159

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

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

Kaufe 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

Gartenöffnung am Sonntag 21. Juni von 11-17 Uhr, mit Tee, Kaffee und Kuchen in 26605 Aurich, Wallinghausener Gaste 40

Events und Tickets

2 Roland Kaiser Tickets, Tribühne, 21.06.2026 AUR-Tannenhausen günstig zu verkaufen. ☎ 0177 / 42 43 443

Mercedes-Benz

C 220 CDI Avantgarde, autom., EZ 2013, 230tkm, silber-met., 8.900 € VB. ☎ 0157/31386829

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
G.Geiken Schrott- u. Metallhandel M. Geiken Containerdienst
Öffnungszeiten: Mo. – Do.: 8 – 17 Uhr, Fr.: 8 – 15 Uhr, Sa.: 8 – 13 Uhr, Hansestraße 8, 26529 Upgant-Schott
Tel. 0 49 34 - 40 92 oder 01 52 - 37 74 01 57 u. 01 73 - 5 75 93 97

Dienstleistungen

FAMILIE-REEK
HAUSHALTSAUFLÖSUNGEN mit Wertanrechnung
Wir entrümpeln mit Herz!
Wir unterbreiten Ihnen ein kostenloses Angebot
- zuverlässig
- kompetent
- preiswert
- Nachlass-ankauf

0 49 41 / 6 04 74 10

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

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

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

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

Handwerkliche Arbeiten

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

Zum Thema: Chiffre-Anzeigen

Bitte beachten Sie:

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

Kleinanzeigenservice: ■ www.emderzeitung.de/anzeige-aufgeben ■ 04921 – 89 00 333 ■ In über 40 Geschäfts- und Annahmestellen

Sicherheit beginnt vor der Abfahrt

MOBILITÄT Die GTÜ gibt Tipps, wie Ladung im Pkw richtig gesichert werden kann

IM NORDWESTEN/STUTTGART/ PM – Wochenendeinkauf, Getränkekisten, Urlaubsgepäck, Werkzeug, Sportausrüstung oder der spontane Transport aus dem Möbelhaus: In nahezu jedem Pkw wird regelmäßig Ladung befördert. Was im Alltag selbstverständlich wirkt, kann bei einer Vollbremsung oder einem abrupten Ausweichmanöver schnell gefährlich werden. Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH weist darauf hin, dass eine sorgfältige Ladungssicherung im Pkw einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit im Straßenverkehr leistet.

Lose Gegenstände entwickeln aufgrund ihres Gewichts bereits bei vergleichsweise niedrigen Geschwindigkeiten erhebliche Kräfte. Besonders gefährlich ist das beim Bremsen. Etwa ein Werkzeugkoffer, eine Getränkekiste oder ein Laptop auf der Rückbank können bei starker Verzögerung zum Geschoss werden: Die Ladung bewegt sich durch Trägheitskraft in Fahrtrichtung. Ist sie nicht gesichert, kann sie Fahrzeuginsassen verletzen oder den Fahrer ablenken. Ähnlich sieht die Physik bei starken Querbewegungen aus, zum Beispiel beim Ausweichen oder bei schnell gefahrenen Kurven. Dann kann die Ladung plötzlich seitlich bewegt werden, verrutschen oder kippen.



Alles gut verstaut? Ein verkehrssicheres Fahrzeug und richtig gesicherte Ladung gehören zusammen. BILD: GTÜ

■ **Die rechtliche Grundlage ist eindeutig.** Paragraf 22 der Straßenverkehrs-Ordnung (StVO) schreibt vor, dass Ladung so zu verstauen und zu sichern ist, „dass sie selbst bei Vollbremsung oder plötzlicher Ausweichbewegung nicht verrutschen, umfallen, hin- und herrollen, herabfallen oder vermeidbaren Lärm verursachen kann“. Das gilt für gewerbliche Transporte ebenso wie für den privaten Pkw. Wer Ladung unzureichend sichert, riskiert ein Verwarn- oder Bußgeld. Kommt eine Gefährdung oder ein Unfall hinzu, können weitere Folgen entstehen.

■ **Im Innenraum gilt:** Möglichst keine Gegenstände lose ablegen. Das gilt auch für Alltagsgegenstände wie Flaschen, Dosen, Mobiltelefone oder Regenschirme. Taschen, Kartons oder Rucksäcke auf der Rückbank sollten mindestens mit dem Sicherheitsgurt fixiert oder besser im Fußraum hinter den Vordersitzen verstaut werden. Kleine Gegenstände gehören in geschlossene Fächer, Taschen oder Boxen.

■ **Für den Kofferraum lautet die wichtigste Regel:** Schwere Gegenstände gehören nach unten und möglichst weit nach vorn, also direkt hinter die Rücksitzlehne oder an die Trennwand. Dann hat die Ladung bei einer Bremsung den geringsten Beschleunigungsweg. Leichtere Gegenstände kommen darüber oder dahinter. Lücken sollten vermieden werden: Je weniger Platz die Ladung zum Verrutschen hat, desto besser. Fachleute sprechen von formschlüssigem Beladen – die Ladung liegt möglichst eng an festen Fahrzeugstrukturen oder anderen stabilen Gepäckstücken.

■ **Zusätzliche Sicherheit bringen geeignete Hilfsmittel.** Für viele Alltagssituationen hilft ein kleines Sicherheitsset im Fahrzeug: zwei geeignete Zurrgurte, eine Antirutschmatte, ein Gepäcknetz, eine stabile Klappbox und eine Decke. Damit lassen sich Einkäufe, Gepäck, Werkzeug und andere Transportstücke sichern. Solches Zubehör muss nicht teuer sein, solide Qualität ist online oder beim Discounter günstig zu bekommen.

Die einfachen Maßnahmen kosten wenig Zeit und erhöhen bereits deutlich die Sicherheit für alle Insassen. Viele Pkw haben im Kofferraum stabile Zurrösen für das Befestigen von Lasten. Wichtig ist, dass die Gurte straff sitzen, nicht über scharfe Kanten laufen und zur jeweiligen Ladung passen. Eventuell Kantenschutz verwenden.

■ **Auch die Rückbank verdient Aufmerksamkeit.** Selbst, wenn sie zum Sitzen nicht benötigt wird, bildet ihre Lehne eine wichtige Barriere zwischen Kofferraum und Fahrgastzelle. Wird sie für lange Gegenstände umgeklappt, fehlt diese Schutzfunktion. Dann muss besonders sorgfältig gesichert werden. Lange Teile sollten nicht frei in den Innenraum ragen und stets so befestigt sein, dass sie weder nach vorne rutschen noch sich seitlich bewegen können. Scharfkantige Gegenstände sollten zusätzlich mit Decken oder Kantenschutz entschärft werden.

■ **Vor der Abfahrt lohnt sich eine kurze Kontrolle.** Lässt sich die Ladung bereits mit der Hand leicht verschieben, ist sie in der Regel nicht ausreichend gesichert. Nach einigen Kilometern kann eine weitere Kontrolle sinnvoll sein, insbesondere wenn Kartons, Möbelstücke oder andere unregelmäßig geformte Gegenstände transportiert werden. Denn die Gurte könnten sich während der Fahrt gelockert haben – dann einfach nachziehen.

■ **Zur Ladungssicherung gehört außerdem, die erlaubten Grenzen des Fahrzeugs einzuhalten.** Das zulässige Gesamtgewicht darf nicht überschritten werden, denn bei voller Beladung verändern sich Fahrverhalten und Bremsweg. Bei Bedarf ist zudem der Reifendruck entsprechend der Herstellerangaben anzupassen. Die Daten finden sich meist auf einem Aufkleber in der Nähe der Fahrertür oder im Tankdeckel. Zudem müssen Sicht und Bedienbarkeit jederzeit gewährleistet sein: Scheiben, Spiegel, Schaltung, Pedale und sicherheitsrelevante Einrichtungen dürfen durch Ladung nicht beeinträchtigt werden. Warndreieck, Warnweste und Verbandkasten sollten auch bei vollem Kofferraum erreichbar bleiben.

Die GTÜ empfiehlt, Ladungssicherung nicht als lästige Zusatzaufgabe zu betrachten. Sie ist Teil einer verantwortungsvollen Fahrtvorbereitung – ähnlich wie der Blick auf Reifen, Beleuchtung und Hauptuntersuchung. Ein verkehrssicheres Fahrzeug und richtig gesicherte Ladung gehören zusammen. Denn Sicherheit im Straßenverkehr beginnt nicht erst während der Fahrt, sondern schon beim Beladen des Autos.

10%* auf alle Möbelneubestellungen!
WIR LASSEN UNS NICHT UNTERBIETEN.
BESTPREIS-GARANTIE**
Polstergarnitur mit Schlaffunktion
Bezug Stoff Cord grau, Holzfuß schwarz, best. aus Recamiere mit Staukasten und mit Armteil links, 2-Sitzer mit Liegefunktion und Ottomane rechts, Stellmaß ca. 153x305x200 cm. Bezug: 90% Polyester, 10% Nylon. 10011847..4
1.499,-
Deutschlands bester Preis
20.-29.6.2026
LIEGEBUGGY
"Zoe" mit langer Liegefläche, Einhand-Klappmechanik, gefederten Rädern, Haltebügel, Adaptern für Baby-Autositze, Regenschutz und Transporttasche
MOON
UVP 269,-
149,-
KIBA
GARTENMÖBEL - SALE
Esstisch 1.099,- 499,- 54% gespart
3-Sitzer-Bank 799,- 359,- 55% gespart
Armlehnstuhl 199,- 89,- 55% gespart
BIS ZU 55% SPAREN!
20% AUF ALLES VON Seltmann Weiden
Kaffee-Service 18-tlg.
bestehend aus je sechs Kaffeetassen, Untertassen und Kuchentellern
UVP 298,-
Sonderpreis 124,99
- 20%
99,99
MADE IN GERMANY
maschal
MEINE MÖBELSTADT
maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh Altjührdener Str. 47 | 26316 Altjührden bei Varel
Tel. 0 44 56 / 98 80 I www.maschal.de | Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 18.30 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)