buss

SALE

buss–wohnen.de

AUSSERDEM:

10%

auf **ALLES**, was in die Tasche passt*

Nur solange **DER VORRAT** reicht!

+ GRATIS *Tasche!*

UVP 17.99

Ab einen Einkaufswert von **50.–**

in versch. **FARBEN** erhältlich

rotho
SWISS DESIGN

*Ausgenommen Top- und Werbepreise
Pro Pluskartenkunde nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar.

Gültig bis zum 06.07.2026

KÜCHENANGEBOT
SOFORT VERFÜGBAR



ABHOLPREIS
EINBAUKÜCHE
1499.–

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

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



Online-Code:
50010067



150€ sparen!

tw

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

ECKKOMBI
~~949.~~
799.–

Online-Code:
4670002101



600€ sparen!

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

BOXSPRINGBETT
~~1899.~~
1299.–

Online-Code:
61960002

34% sparen!

1| ARMLEHNSTUHL
~~259.~~
169.–

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



34% sparen!

2| DINING TISCH
~~689.~~
559.–

Online-Code:
6196009700

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

buss-wohnen.de/sale

buss

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Druckauflage: 78.000
Sonnabend, 4. Juli 2026 | 26. KW | 48. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Aurich



Mit dem Modernisierungsrechner wissen, was zu tun ist.

Unser Modernisierungsrechner zeigt dir, welche Maßnahmen sich für dich lohnen – und welche nicht.

Einfach. Online. Unverbindlich.

Jetzt berechnen:
sparkasse-aurich-norden.de/modernisierungsrechner

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Aurich-Norden
Ostfriesische Sparkasse

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.

OSTFRIESLAND

Samstag, 4. Juli, 10 Uhr, Südbrookmerland Münkeboe: Arbeitstag der „alten" Handwerker, Museumsdorf Dörpmuseum Münkeboe, Mühlenstraße 3a; Eintritt 5 Euro.

Samstag, 4., und Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Leer: 35. Ostfriesischer Töpfermarkt, Fußgängerzone Stadt Leer.

Samstag, 4. Juli, 21 Uhr, Großefehn: Fehnhaus-Revival-Party im Glashaus; Oldendorfer Str. 34

Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Südbrookmerland: Kinderfest im Moormuseum Moordorf, Victorburer Moor 7a.

Sonntag, 5. Juli, 12 Uhr, Aurich: Hollandmarkt zu Gast in Aurich, auf dem Marktplatz; verkaufsoffener Sonntag.

Sonntag, 5. Juli, 11 Uhr, Ditzum: Hafenfest Ditzum mit Traditionskutter-Fahrten, Ditzumer Hafen, Jemgum; Eintritt frei.

Donnerstag, 9. Juli, 21.30 Uhr, Dornum: Fledermaus- und Mythenwanderung, Nationalpark-Haus Dornumersiel, Oll Deep 7.

AMMERLAND

Samstag, 4. Juli, 9 Uhr, Rastede: European Music Contest 2026 – Musikfest auf dem Turnierplatz im Schlosspark, Friedhofsweg 3a; Kinder bis inkl. 13 Jahre haben freien Eintritt, Tickets online erhältlich unter pretix.eu/EMCR/2026/.

Samstag, 4. Juli, 12 Uhr, Rastede: Rasteder Sommergarten, Kögel-Willms-Platz, Kögel-Willms-Straße; Eintritt frei.

Samstag, 4., und Sonntag, 5. Juli, 18 Uhr, Westerstede: Hopfen- und Rebenfest, Thalenweide, Kuhlenstrasse; Eintritt frei.

Samstag, 4. Juli, 19.30 Uhr, Bad Zwischenahn: Hafen Revue Theater 2 - Sehnsucht nach dem Hafen, Tourist-Information Bad Zwischenahn, Auf dem Hohen Ufer 24; Eintritt 26 Euro.

Donnerstag, 9. Juli, 15.30 Uhr, Wiefelstede: Mitmachsingen im Mehrgenerationenhaus CASA in Metjendorf, Am Marktplatz 1; Eintritt frei.

Freitag, 10. Juli, 19 Uhr, Bad Zwischenahn: Open Air am Meer – Drei+, Freilichtbühne im Kurpark, Auf dem Hohen Ufer 24; Eintritt frei.

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 4. Juli, 17 Uhr, Varel: School's out Party im DangastQuellbad, Edo-Wiemken-Straße 6.

Samstag, 4. Juli, 11 Uhr, Dangast: Dangaster Bücherbörse, Weltnaturerbeportal Dangast, Edo-Wiemken-Str. 61; Eintritt frei.

Montag, 6. Juli, 16 Uhr, Varel: Reparatur-Café Varel, Weberei, Oldenburger Straße 2.

Mehr Termine unter **www.nwzonline.de/termine**







Fünf Minuten für mehr Sicherheit

MOBILITÄT Die GTÜ empfiehlt einen kurzen Auto-Check vor der Urlaubsfahrt

IM NORDWESTEN/STUTTGART/ PM – Der Kofferraum ist gepackt, die Route steht fest, die Vorfreude auf den Urlaub ist groß. Doch vor der Fahrt in die Ferien lohnt ein kurzer Blick aufs Auto. Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH empfiehlt einen Fahrzeugcheck, der sich innerhalb weniger Minuten erledigen lässt, aber immens wichtig ist. Denn Reifen, Beleuchtung, Flüssigkeiten, Sicht und Beladung haben direkten Einfluss auf die Sicherheit im Straßenverkehr.

Urlaubsfahrten fordern die Technik besonders

Ein kurzer Check vor der Urlaubsreise ersetzt natürlich weder Wartung noch Hauptuntersuchung. Aber er hilft, offensichtliche Mängel direkt vor der Abfahrt zu erkennen. Das ist besonders wichtig, weil gerade Urlaubsfahrten stärkere Anforderungen an die Autotechnik stellen als der Alltag: hohe Außentemperaturen, lange Autobahnetappen, Staus, Gebirgsstrecken und zusätzliche Beladung beanspruchen Reifen, Bremsen, Kühlung und Fahrwerk. Wer vor dem Losfahren systematisch prüft, reduziert das Risiko ungeplanter Zwischenstopps und trägt zu einer sicheren Fahrt für alle Insassen bei.

■ Der erste Blick gilt den **Reifen**. Ein Rundgang ums Fahrzeug zeigt, ob ein Pneu sichtbar beschädigt ist, Fremdkörper in der Lauffläche stecken oder eine Flanke Risse beziehungsweise Beulen aufweist. Die Profiltiefe wird am besten mit einem speziellen Messgerät kontrolliert. Dieses gibt als analoge Schieblehre oder als digitale Version.

Wichtig: Der Messdorn sollte stets neben den Verschleißindikatoren angesetzt werden, die im Reifenprofil als Querstege eingesetzt sind. Gesetzlich vorgeschrieben sind mindestens 1,6 Millimeter Profiltiefe, sie gilt in der gesamten Europäischen Union. Die GTÜ empfiehlt jedoch vier Millimeter, um mehr Reserven zu haben für längere Fahrten und bessere Haftung auf nassen Straßen. Besonders relevant ist das im Winter: Länder wie Österreich oder Tschechien akzeptieren Winterreifen nur als solche, wenn sie mindestens vier Millimeter Profiltiefe haben.

■ Ebenso wichtig ist der **Reifendruck**. Bei voller Beladung und mehreren Passagieren muss er normalerweise angepasst werden. Die empfohlenen Werte meist stehen in der Tankklappe, an der Türsäule oder in der Betriebsanleitung des Fahrzeugs. Zur exakten Kontrolle kann man sich einen Reifendruckprüfer zulegen. Komfortabler ist ein kleiner Kompressor mit Akkubetrieb. Denn er erhöht bei Bedarf auch schnell den Druck in den Pneus. Entsprechende Luftpumpen bieten auch viele Handwerkzeug-Hersteller an. So können vorhandene Akkus genutzt werden.



Ein kurzer Fahrzeug-Check vor der Urlaubsreise erhöht die Sicherheit und verhindert unangenehme Überraschungen unterwegs. BILD: GTÜ

■ Die **Beleuchtung** ist ebenfalls schnell geprüft. Abblendlicht, Rücklicht, Bremslicht, Blinker und Warnblinkanlage sollten einwandfrei funktionieren. Wer keinen Helfer hat, kann für den Lichtcheck eine Garagenwand, ein Schaufenster oder eine helle Fläche nutzen. Defekte Leuchten verschlechtern die eigene Sicht und zudem die Erkennbarkeit des Fahrzeugs durch andere Verkehrsteilnehmer.

■ **Unter der Motorhaube** genügen wenige Handgriffe und Blicke. Je nach Fahrzeug lassen sich Ölstand und Scheibenwaschwasser kontrollieren. Ausreichend Scheibenwaschwasser ist gerade auf langen Fahrten wichtig, wenn Insekten, Staub oder Straßenschmutz die Sicht verschlechtern. Zudem ist das Nachfüllen zu Hause mit Konzentrat aus dem Baumarkt deutlich preisgünstiger als der Spontankauf an der Autobahn. Auch ein kurzer **Blick unters Fahrzeug** ist sinnvoll: Frische Flüssigkeitsflecken können auf Undichtigkeiten hinweisen und sollten vor der Fahrt abgeklärt werden.

■ **Gute Sicht** ist ein zentraler Punkt. Frontscheibe, Heckscheibe, Seitenscheiben und Spiegel sollten sauber sein. Schlieren auf der Innenseite der Frontscheibe fallen häufig erst bei tief stehender Sonne oder Gegenlicht auf. Sie können die Sicht erheblich beeinträchtigen. Scheibenwischblätter, die schmieren, rubbeln oder Risse zeigen, sollten rechtzeitig ersetzt werden.

Ebenso wichtig ist die Position von Smartphone-Halterung, Navigationsgerät oder Vignetten: Sie dürfen das Sichtfeld des Fahrers nicht einschränken.

■ Beim **Beladen** entscheidet die richtige Verteilung über Sicherheit und Fahrverhalten. Schwere Gepäckstücke gehören nach unten und möglichst nah an die Rücksitzlehne. Im Innenraum können lose Gegenstände bei einer Vollbremsung oder einem Unfall zu gefährlichen Geschossen werden. Das gilt auch für Wasserflaschen, Tablets, Spielzeug oder Kühlboxen. Hunde und ähnliche Kleintiere sichert man für die Autofahrt. Bei Kombis, Vans und SUV sollte Gepäck nicht ungesichert über die Höhe der Rücksitzlehne hinausragen. Wer mit Dachbox oder Fahrradträger reist: Befestigung, zulässige Lasten und veränderte Fahrzeughöhe beachten.

■ **Warndreieck, Warnwesten und Verbandkasten** müssen trotz voller Beladung griffbereit bleiben. Trägt der Verbandkasten noch ein aktuelles Gültigkeitsdatum? In Deutschland ist eine Warnweste für den Fahrer Pflicht. Besser sind natürlich Warnwesten für alle Insassen, damit diese gut sichtbar das Auto verlassen können. In manchen Ländern ist die Komplettanzahl Pflicht, etwa in Italien oder Kroatien.

Check-Reihenfolge – mit den Reifen starten

Der Fünfminuten-Check folgt damit einer einfachen Reihenfolge: Reifen, Licht, Flüssigkeiten, Sicht und Gepäck. Diese Punkte lassen sich problemlos prüfen und passen gut in die Vorbereitung am Abend vor der Reise oder unmittelbar vor dem Start. Dann noch den Tank oder die Batterie füllen – und die Fahrt an den Urlaubsort kann losgehen.

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt. Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

Statine hemmen Coenzym-Q10-Bildung
Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur.

Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

Die Speicher wieder auffüllen
Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenyzm-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

Produkte richtig vergleichen
Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- *Ubichinon statt Ubichinol:* Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.

- *Dosierung:* Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).

- *Bioverfügbarkeit:* Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.



FRAGE an den Experten

Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen. Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen - ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

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

Blütenfest wird intergalaktisch

VERANSTALTUNGEN 74. Blütenfest in Wiesmoor findet vom 3. bis 7. September statt

VON DOROTHEA VOLLAND



Begeistert vom Motto sind Friedrich Völler (von links), Claudia Meyer und Sven Lübbers vom veranstaltenden Verkehrs- und Heimatverein Wiesmoor. BILD: DOROTHEA VOLLAND

WIESMOOR – Seit einigen Monaten wird in Wiesmoor bereits an den Motivwagen fleißig gebaut, gesägt und gestaltet. Was die Besucherinnen und Besucher beim Wiesmoorer Blütenfest im September erwartet, wurde jedoch bislang streng geheim gehalten. Nun ist das Geheimnis gelüftet: Das Motto des 74. Blütenfestes lautet Weltraum-Abenteuer.

Für die kreative Gestaltung der Motivwagen ist auch in diesem Jahr wieder Claudia Meyer vom Verkehrs- und Heimatverein verantwortlich. Die Ehrenamtliche leitet seit drei Jahren die Kreativabteilung und bringt immer wieder neue Ideen in die Korsogestaltung ein. „Meine Kinder haben mich in diesem Jahr bei der Ideenfindung unterstützt“, berichtet Meyer. Vereinsvorsitzender Friedrich Völler lobt ihr Engagement: „Mit Claudia kommen viele neue Impulse.“

Für die zehn Motivwagen wurden in diesem Jahr knapp eine Million Blumen bestellt. Eine logistische Herausforderung, denn zeitlich muss alles abgestimmt werden. „Man muss ganz genau abpassen, dass alle Blumen zum perfekten Zeitpunkt erblühen“, erklärt Meyer.

Rund 100 Blumenbilder geplant

Angeführt wird der Korso in diesem Jahr von einem spektakulären Wagen mit einem Weltraumportal und abenteuerlustigen Figuren. Neonlichter, drehende Marsianer und zahlreiche Spezialeffekte sollen die Besucher in eine andere Galaxie entführen. „Es wird bunt“, verspricht Meyer. Neben einem detailreichen Sonnensystem wird auch eine „Ode an die Liebe“ Teil des Korsos sein. Gleichzeitig bleibt die ostfriesische Kultur ein fester Bestandteil des Festes. So dürfen sich die Gäste unter anderem auf eine fliegende Kuh und eine Leuchtturmrakete freuen. „Der Wagen ist schon in Arbeit – nur die Kuh fehlt noch“, sagt Meyer mit einem Schmunzeln.

Nicht nur die Motivwagen stehen im Mittelpunkt des Festes. Auch die beliebten Staffeleien werden wieder zahlreiche Besucher anziehen. Rund 100 Blumenbilder sollen auch in diesem Jahr entlang der Feststrecke zu sehen sein.

Ein weiterer Höhepunkt wird erneut der traditionelle Fallschirmsprung des Königshauses beim Dämmershoppen am 5. September sein. Nach Angaben von Sven Lübbers, Geschäftsführer des Vereins, werden wieder alle drei Springer teilnehmen. Dass dabei nicht immer alles nach Plan läuft, erinnert Friedrich Völler mit einem Lachen: „Vor 20 Jahren sind sie einmal abgetrieben worden und in Mullberg gelandet.“

Mit dem amtierenden Königshaus um König Henrik Broers zeigt sich der Verkehrs- und Heimatverein äußerst zufrieden. „Die machen das hervorragend“, betont Völler. Gleichzeitig laufen bereits die Vorbereitungen für die nächste Wahl des Königshauses. Bewerbungen können seit Anfang Mai über die Internetseite des Tourismusvereins eingereicht werden. Die ersten Interessenten haben sich bereits gemeldet.

Blütenfest gilt als „fünfte Jahreszeit“

Die Schirmherrschaft für das Blütenfest vom 3. bis zum 7. September übernimmt in diesem Jahr die Bundestagsabgeordnete Silvia Breher (CDU). Offiziell eröffnet wird das Fest am Donnerstag, 3. September, mit dem traditionellen Blütenstecken der großen Motivwagen.

Für Wiesmoor ist das Blütenfest weit mehr als nur ein Stadtfest. „Das Blütenfest ist für uns die fünfte Jahreszeit“, sagt Lübbers. Jedes Jahr gelinge es, die Erwartungen erneut zu übertreffen. „Wir sagen immer: Schöner kann es gar nicht werden. Doch dann kommt das nächste Fest und setzt noch einen drauf.“

Nach den Worten der Verantwortlichen dürfen sich die Besucher in diesem Jahr auf ein Blütenfest freuen, das tatsächlich „wie von einem anderen Stern“ sein wird.

Sanierungsfahrplan für grünere Zukunft

UMWELT Landkreis Aurich will Emissionen senken – Klimaschutzkonzept

VON WERNER JÜRGENS

LANDKREIS AURICH – Rund 70 Kilometer Deich, innovative Energieprojekte und ehrgeizige Ziele: Der Landkreis Aurich möchte bis 2040 klimaneutral werden. Wie dieses Vorhaben gelingen soll, war Thema im Umweltausschuss. Dabei wurde das Klimaschutzkonzept der Verwaltung vorgestellt – mit dem Sanierungsfahrplan als zentralem Baustein. Er sieht vor, die Aufnahme des Ist-Zustandes der kreiseigenen Gebäude 2027 abzuschließen, um sie auf ihre Eignung für Wärmepumpen, regenerative Nahwärme und dergleichen zu untersuchen und anschließend Priorisierungen und Kostenschätzungen vorzunehmen.

Bereits seit 2021 arbeitet der Landkreis Aurich daran, die Treibhausgasneutralität zu erreichen. Das Energiemanagementsystem (EMS) sorgt unter anderem für die systematische Erfassung und Steuerung des Energieverbrauchs. Bis August 2025 werden Photovoltaik-Anlagen mit einer Leistung von 30 kWp in Betrieb genommen, weitere Anlagen mit insgesamt 560 kWp sind kurz vor dem Start.

Zu den flächendeckenden Maßnahmen zählen ferngesteuerte Thermostate, ressourcenschonende Einstellungen bei Druckern und beliebte Leasingangebote für Dienstfahrräder – etwa ein Viertel der Beschäftigten in Pflege- und Betreuungszentren nutzt diese Möglichkeit. Ein Mitfahrportal für Arbeitswege und innovative Gebäudekonzepte wie das Holzhackschnitzel-Werk an der Waldschule Egels und Wärmepumpen in der Rettungswache sind weitere Schritte in Richtung Klimaschutz.

Trotz bereits erzielter Fortschritte bleibt noch viel zu tun. Der Energieverbrauch der Kernverwaltung konnte zwischen 2021 und 2024 um 15 Prozent gesenkt werden, liegt aber weiterhin bei 18 Gigawattstunden pro Jahr. 79 Prozent der CO_2-Emissionen entstehen durch Gebäude und Infrastruktur, gefolgt von Pendelverkehr, Fuhrpark und Dienstreisen. Noch werden die kreiseigenen Liegenschaften zu 90 Prozent mit Erdgas versorgt.

Deshalb soll der Sanierungsfahrplan helfen: Allein durch energetische Sanierung in öffentlichen Gebäuden will der Kreis bis 2030 jährlich 400 Tonnen CO_2 einsparen. Auch das Energiemanagement wird weiter ausgebaut – bald sollen alle Zähler fernausgelesen werden können, das technische Personal sowie die Hausmeister erhalten spezielle Schulungen.

Der Fuhrpark, bislang nur zu fünf Prozent mit alternativen Antrieben ausgestattet, steht ebenfalls im Fokus eines Transformationsplans. Ladesäulen sollen ausgebaut, Dienstreisen klimafreundlicher gestaltet und die Nutzung von Bahn, Bus und Carsharing gefördert werden.

Mit dem Sanierungsfahrplan nimmt der Landkreis Aurich Kurs auf eine klimaneutrale Zukunft – der Weg ist ambitioniert, aber die Richtung stimmt.

Markisen
Leidenschaft für Sonnenschutz
handwerklische Perfektion – innovative Technik

Foto: Kai-Uwe Lüers
SONNENSCHUTZ UND RAUMDESIGN
Everwien
26506 Norden - Molkereilohne 35 • Tel. 04931-9394-0
info@everwien.de

PS-Haustechnik
Heizung · Lüftung · Sanitär · Kundendienst
Anlagenbau
Peter Segerer · Bahnhofstr. 15 · 26524 Hage
Telefon: 0170 / 7257239
E-mail: PS_Haustechnik@web.de

Im Caritas Baby Hospital schenken wir Gesundheit – über 35.000 Mal im Jahr.

Jede Spende hilft!
IBAN DE32 6601 0075 0007 9267 55
www.kinderhilfe-bethlehem.de
KinderhilfeBethlehem
im Deutschen Caritasverband e.V.



Förderer der Veranstaltung
OLB | OLB-Stiftung
park der gärten
Die Gartenschau in Bad Zwischenahn
6. - 19. Juli
Spielen im Park
jeweils 11 - 17 Uhr
Elmendorfer Straße 40 · 26160 Bad Zwischenahn
Tel. 04403 - 81960 · www.park-der-gaerten.de

BUCK
Busreisen
SONDERREISEN !
6 Tage die Bunte Welt des Schwarzwaldes Oberwinden im Elztal
Reisetermine:
04.08. - 09.08.
15.09. - 20.09.
HP nur € 499,-
Inkl. Ausflüge: Schwarz-Wald Rundfahrt, Freiburg und das sonnige Rheintal
5 Tage Reise in den Farbenfrohen Odenwald Wald-Michelbach
Reisetermine:
07.09. - 11.09.
01.10. - 05.10.
HP nur € 422,-
Inkl. Ausflüge: Odenwald Rundfahrt u. Heidelberg am Neckar
Buchungstelefon: Bucks-Reisen
☎ (0 49 36) 64 64
Gewerbestr. 1 · 26532 Großheide
www.bucks-reisen.de
oder bei Jan Klein Aurich
☎ (0 49 41) 95 60 66

EDI
Die Entwicklungs- und Dienstleistungsgesellschaft Ihlow mbH
vermietet
DREI WOHNUNGEN
in einem Wohnhaus
in 26632 Ihlow, Ortsteil Simonswolde
Jede Wohnung verfügt über
• Wohnzimmer mit Küche • Schlafzimmer • Bad
• HWR • Flur • Wohnfläche ca. 53 m²
Bezugsfertig voraussichtlich ab Dezember 2026
Kaltmiete: 550,00 € / Monat
zzgl. Nebenkosten
Interesse? Dann senden Sie uns Ihre Anfrage bitte bis zum 24.07.2026 an die Entwicklungs- und Dienstleistungsgesellschaft Ihlow mbH, Herrn Kubatschek, Alte Wieke 6, 26632 Ihlow oder an
UKubatschek@ihlow.de • Telefon: 0 49 29 / 89 112

Urlaubsautos schlucken mehr

MOBILITÄT Tipps vom Tüv für spritsparende Urlaubsfahrten: So wird der Autourlaub günstiger

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Mancher Autourlauber reibt sich an der Zapfsäule verdutzt die Augen. Der Wagen hat auf der Ferienfahrt offensichtlich mehr teuren Kraftstoff verbrannt als gewohnt. „Das ist normal“, beruhigt Marcellus Kaup von Tüv Süd, „doch mit einer vorausschauenden Fahrweise und wohlüberlegten Vorbereitungen für die lange Fahrt lässt sich der Mehrverbrauch deutlich eingrenzen.“ 15 bis 20 Prozent Spriteinsparung sind erfahrungsgemäß möglich. Das entlastet die Urlaubskasse spürbar. „Zudem bieten moderne Navigationssysteme Funktionen zu einer verbrauchsarmen Routenplanung an, die durchaus zehn und mehr Prozent Sprit sparen können“, schildert Kaup seine Erfahrungen. Die Elektronik berücksichtigt dazu die Motorenart und Verkehrslage für effizientere Strecken und berücksichtigt topografische Bedingungen wie etwa Steigungen.



Einfache Maßnahmen können dabei helfen, auch auf Urlaubsfahrten den Spritverbrauch zu senken.

BILD: PIXABAY/ANDREAS160578

Auf Gewicht und Reifendruck achten

Grundsätzlich resultiert der höhere Spritkonsum während der Urlaubsreise auf dem höheren Gewicht des Ferienfahrzeugs. „100 Kilogramm schlagen an der Zapfsäule etwa mit einem halben Liter je 100 Kilometer zu Buche“, nennt der Tüv Süd-Fachmann eine Faustformel und „wer schließlich am Urlaubsziel sein Fahrzeug – soweit es Sinn macht – entlädt, spart ebenfalls, denn auch am Urlaubsort kommen erfahrungsgemäß einige Kilometer an Fahrstrecke zusammen“.

Tribut an der Zapfsäule kostet ebenso ein zu geringer Reifendruck. Deshalb muss der Reifendruck entsprechend der Herstellerangabe dem Mehrgewicht angepasst werden. Zu geringer Luftdruck vergrößert den Rollwiderstand, und das führt unweigerlich zu einem höheren Verbrauch. Wird der Wagen wieder im Alltag eingesetzt, sollte der Reifendruck wieder entsprechend reduziert werden.

Grundsätzlich plädiert der Fahrzeugexperte von Tüv Süd zu einer zurückhaltenden, vorausschauenden Fahrweise. Häufiges Gas geben, heftiges Abbremsen treiben den Kraftstoffverbrauch in die Höhe. „Eine Reisegeschwindigkeit von 130 Kilometer pro Stunde (km/h) ist eine optimale Kombination aus zügiger Fahrt und vertretbarem Verbrauch“, rät Kaup. Wenn eine verkehrsarme Autobahn zum Gas geben verführt, sollte man sich vor Augen halten – der Luftwiderstand bei Tempo 160 ist etwa vier Mal so hoch wie bei Tempo 80, und das Ticket für die flotte Fahrt wird an der Tankstelle fällig.

Clever kühlen und schalten

Spritsparend lässt sich überdies der Einsatz der Klimaanlage regulieren. Sinnfrei ist ein ständiges Fahren mit offenen Fenstern und eingeschalteter Klimaanlage. Dabei entweicht die abgekühlte Luft nahezu wirkungslos gleich wieder. Noch einen weiteren, weitgehend wirkungslosen Einsatz kennt der Fachmann: „Bei kurzen Fahrten lohnt sich das Einschalten der Innenraum-Kühlung nicht. Keine Klimaanlage befördert auf ein paar Kilometer die Hitze aus dem Auto.“ Und wer bei einer Stammtischdebatte über den Mehrverbrauch durch den Gebrauch einer Klimaanlage mitmischen möchte, sollte darauf hinweisen, dass geöffnete Fenster den Cw-Wert eines Autos verschlechtern und so ebenfalls zu einem Mehrverbrauch beitragen.

Sparpolitisch korrekt und umweltbewusst verhält sich überdies, wer frühzeitig hochschaltet, die Schubabschaltung des Motors beim Ausrollen nutzt und bei längeren Stopps – etwa im Stau – den Motor abstellt. Moderne Fahrzeuge haben aus diesem Grund eine Start-Stopp-Automatik an Bord.

Darf mein Kind mit Ohrenschmerzen ins Flugzeug?

MITTELOHRENTZÜNDUNG Was Eltern vor der Reise wissen sollten und welche Maßnahmen helfen

IM NORDWESTEN/DJD – Die Vorfreude auf den Urlaub ist groß, die Koffer sind schon halb gepackt und plötzlich klagt das Kind über Ohrenschmerzen. Eltern fragen sich dann sorgenvoll: Kann die Flugreise trotzdem stattfinden oder wird der Flug zur Qual? Tatsächlich kann eine Mittelohrentzündung das Risiko für Beschwerden beim Starten und Landen deutlich erhöhen. Sie gehört zu den häufigsten Erkrankungen im Kindesalter. Bis zu 80 Prozent aller Kinder erkranken in den ersten drei Lebensjahren mindestens einmal daran. Wer die Zusammenhänge kennt und rechtzeitig handelt, kann jedoch besser einschätzen, wann Fliegen möglich ist – und wann es sinnvoller sein kann, die Reise zu verschieben.

Gestörter Druckausgleich

Die Eustachische Röhre verbindet das Mittelohr mit dem Rachen und reguliert den Druckausgleich, etwa beim Starten und Landen. Ist diese durch eine Entzündung blockiert, funktioniert dies nicht mehr. Bei Säuglingen und Kindern ist die Röhre anatomisch enger und verstopft leichter als bei Erwachsenen. Dann kann sich das Trommelfell stark spannen und im schlimmsten Fall verletzt werden.

Ärztlich abklären lassen

Nicht immer können Kinder ihren Schmerz benennen. Stattdessen wirken sie quengelig, greifen sich ans Ohr oder werden ungewöhnlich ruhig. Solche Anzeichen sollten Eltern ernst nehmen. Gerade vor Reiseantritt empfiehlt es sich, die Flugtauglichkeit des Kindes sicherheitshalber vom Kinderarzt oder HNO-Arzt abklären zu lassen. Das gilt auch dann, wenn die Entzündung bereits behandelt wurde und die Beschwerden nachgelassen haben. Zur ergänzenden Therapie ist bei ersten Anzeichen einer Mittelohrentzündung beispielsweise Otofren eine geeignete Option. Das homöopathische Komplexmittel kann die Abheilung der gereizten Schleimhäute unterstützen und zur Linderung der Beschwerden beitragen.



Eine Mittelohrentzündung ist für Kinder ohnehin schmerzhaft – beim Fliegen können Start, Landung und Druckausgleich die Beschwerden noch verschlimmern.

BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORAT.

Sinnvolle Maßnahmen

Für den Flug selbst gibt es einige einfache Maßnahmen, die den Druckausgleich erleichtern können. Bei Säuglingen und Kleinkindern helfen beim Start und bei der Landung oft Stillen, ein Fläschchen oder ein Schnuller. Zudem kann ein abschwellendes Nasenspray vor dem Flug die Schleimhäute entlasten und die Durchgängigkeit der Ohrtrompete unterstützen. Viele weitere Informationen und Tipps finden Eltern auf Portalen wie www.otofren.de. Sind die Ohrenschmerzen jedoch stark ausgeprägt oder verschlimmern sie sich, sollte die Reise nach Möglichkeit verschoben werden.

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



Zwischen Sternennacht und Sonnenblumen

REISE Die Welt des Vincent van Gogh – 88 Werke in einer Ausstellung zu sehen

OTTERLOO/PR – Ein Jahrhundert nach seinem Tod bringt Vincent van Gogh die Welt noch immer zum Leuchten - und ab September so vollständig wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Mit der Ausstellung „Van Gogh – All Our Paintings“ präsentiert das Kröller-Müller Museum in Otterlo nahe der deutschen Grenze vom 15. September 2026 bis 3. Januar 2027 ein außergewöhnliches Highlight: Erstmals seit 1984 werden sämtliche Gemälde Vincent van Goghs aus der eigenen Sammlung gemeinsam gezeigt.

Die Schau vereint insgesamt 88 Werke des niederländischen Künstlers und macht damit die zweitgrößte Van-Gogh-Sammlung der Welt in ihrer ganzen Bandbreite erlebbar. Besucher erhalten einen einzigartigen Überblick über Van Goghs künstlerische Entwicklung, von frühen Arbeiten bis hin zu ikonischen Gemälden aus seiner Zeit in Arles und Saint-Rémy.

Im Zentrum der Ausstellung stehen die Themen von Van Goghs Leben und Werk: Glaube, Hoffnung und Liebe. Diese Motive durchziehen nicht nur seine Kunst, sondern auch seine persönliche Geschichte, vom gescheiterten Prediger zum visionären Maler der Moderne. Seine Bilder spiegeln die Suche nach Sinn, Trost und Menschlichkeit wider.



Willkommen in einer anderen Welt – im niederländischen Kröller-Müller Museum gibt es einen der größten Skulpturengärten Europas. BILD: KRÖLLER-MÜLLER MUSEUM

Die Präsentation knüpft zudem an die besondere Geschichte der Sammlung an: Die deutsche Museumsgründerin Helene Kröller-Müller (1869-1939) erkannte früh die Bedeutung Van Goghs und trug zwischen 1908 und 1930 eine der weltweit bedeutendsten Kollektionen zusammen. Mit dieser einmaligen Zusammenstellung lädt das Museum dazu ein, Van Gogh neu zu entdecken – nicht nur als Künstler, sondern als Mensch, dessen Werk bis heute berührt und inspiriert.

Die Van-Gogh-Galerie

Seit der Eröffnung des Museums im Jahr 1938 werden die Werke von Vincent van Gogh im Herzen des Gebäudes ausgestellt – in der Van-Gogh-Galerie. In der Sammlung von Anton und Helene Kröller-Müller, den beiden Gründer*innen des Museums, nehmen die Werke von Vincent van Gogh einen besonderen Platz ein. Ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass das Museum heute eine beeindruckende Sammlung seiner Werke besitzt.

In der Van-Gogh-Galerie sind meistens rund dreißig bis vierzig Gemälde des Malers zu sehen. Zum Beispiel „De aardappeleters“ (Die Kartoffelesser), eines der bekanntesten Gemälde von van Gogh. Doch auch weitere bekannte Werke werden gezeigt, die kein Besucher verpassen sollte. Dazu zählen neben einem Selbstporträt auch Vier uitgebloeide zonnebloemen (Vier verwelkte Sonnenblumen), die Brug te Arles (Die Brücke in Arles) sowie Caféterras bij nacht (Caféterrasse am Abend). Dieses Bild kehrt erst im September in die Galerie zurück. Bis dahin ist es als Leihgabe Teil einer großen Van-Gogh-Ausstellung in Japan.



„Vier verwelkte Sonnenblumen“ aus dem Jahr 1887 ist eines der bekanntesten Werke von Vincent van Gogh. BILD: KRÖLLER-MÜLLER MUSEUM

Einer der größten Skulpturengärten Europas

Neben der Van-Gogh-Galerie können Sie im Museum noch viele weitere Kunstwerke entdecken und bewundern. Die Sammlung umfasst mehr als 21.000 Werke, darunter diverse Gemälde von großen Meistern wie Claude Monet, Pablo Picasso, Charley Toorop und Piet Mondriaan. Des Weiteren können Besucher durch einen der größten Skulpturengärten Europas schlendern und dabei zweihundert beeindruckende Skulpturen inmitten der wunderschönen Natur des Nationalparks De Hoge Veluwe entdecken. Der Ort Otterloo liegt in der Nähe von Arnheim.

https://krollermuller.nl/en/van-gogh-all-our-paintings





Gemüse richtig ernten: So geht's!

NUTZGARTEN Die wichtigsten Tipps für Zeitpunkt, Technik und Frische

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wer einen Gemüsegarten pflegt, weiß: Der Erntezeitpunkt ist entscheidend und beeinflusst Geschmack, Frische und Gesundheitswert des Gemüses wesentlich. Neben Standort, Kulturdauer und Witterung müssen Gärtnerinnen und Gärtner die jeweilige Gemüsesorte berücksichtigen. Frühgemüse wie Radieschen, Kresse, Pflücksalate und Spinat sind bei optimalen Bedingungen schnell erntereif und können im Gewächshaus oder Tunnel bereits ab März geerntet werden. Hauptsaison im Freiland ist meist Juli und August, doch mit satzweisem Pflanzen und passenden Sorten kann auch im Herbst noch geerntet werden – von Lauch bis Grünkohl, mit Winterschutz sogar bis Dezember.



Bei Wurzelgemüse wie Möhren kann man den richtigen Erntezeitpunkt daran erkennen, dass das Rübenende rundlich aus der Erde schaut. BILD: HELENA LOPES/PEXELS



Tomaten schmecken am besten, wenn sie bei voller Reife geerntet werden. BILD: ALEXANDER FOX/PIXABAY

Woran erkennt man die Reife?

Je nach Gemüsesorte zeigt sich die Erntebereitschaft unterschiedlich. Tomaten beispielsweise sollten gleichmäßig sortentypisch gefärbt, druckfest und prall sein. Gurken schmecken am besten bei kräftig grüner Schale und optimaler Länge, während zu lange gereifte Früchte bitter werden können. Paprika entfalten ihr volles Aroma in der Vollreife, wenn sie je nach Sorte gelb, orange, rot oder violett gefärbt sind. Zucchini sollten frisch und glatt sein, meist zwischen 12 und 20 Zentimeter lang; große Exemplare werden schnell wässrig, enthalten viele Kerne und können Bitterstoffe bilden.

Wurzelgemüse wie Karotten, Kartoffeln oder Rote Bete gibt das Erntestadium meist durch die Sichtbarkeit der Knolle, das Welken der Blätter oder das freiliegende Schulterstück preis. Bei Sellerie und Pastinaken können aromatische Blätter schon früh geerntet werden, die Knolle reift jedoch deutlich später. Sogenanntes Spätgemüse wie Rosenkohl oder Winterlauch profitiert sogar von Nachtfrost und kann den ganzen Winter über frisch geerntet werden.

Das richtige Werkzeug macht's

Die Ernte ist nicht nur Handarbeit. Zum Abschneiden von Fruchtgemüse empfiehlt sich ein scharfes Gartenmesser oder eine Schere, denn so werden Schnittflächen glatt und das Risiko von Pilz- und Fäulnisbefall minimiert.

Viele Früchte wie Tomaten oder Zucchini können auch von Hand mit Fingerspitzengefühl gedreht oder abgezupft werden, doch verletzte Früchte sollten schnell verarbeitet werden.

Wurzelgemüse wird mit Spaten oder Grabgabel aus dem Boden gelockert; feuchter Boden erleichtert das Herausnehmen und beugt Ausbrechen vor.

Wann am besten ernten?

Die Tageszeit beeinflusst Frische, Vitamingehalt und sogar den Nitratanteil im Gemüse. Morgens ist das Gemüse besonders knackig, mit prall gefülltem Zellsaft – das ist in Gärtnereien Standard.

Für den Eigenverzehr empfiehlt sich aber die Ernte am späten Nachmittag oder abends, um einen niedrigeren Nitratgehalt zu erzielen. Das gilt besonders für Salate, Spinat, Rote Bete oder Rettich. Kräuter dagegen sollten am Vormittag geschnitten werden, um das volle Aroma zu bewahren, da sie in der Mittagshitze schnell ausdampfen.

Wer regelmäßig erntet, steigert den Ertrag, denn neue Fruchtbildung wird angeregt. Besonders bei Buschbohnen, Erbsen, Zucchini und vielen Blattgemüsearten ist eine gestaffelte Ernte über mehrere Wochen möglich. Pflücksalate beispielsweise können blattweise abgeerntet werden, Mangold und Spinat sollten möglichst früh geerntet werden, um die Erntezeit zu verlängern.

Richtig lagern – für lange Frische

Die korrekte Lagerung nach der Ernte ist unerlässlich. Salate und Blattgemüse halten sich im Kühlschrank, sollten innerhalb von 1-2 Tagen verarbeitet werden. Wurzelgemüse und Kohl lagert man kühl und dunkel, im Keller oder in Sand eingeschichtet. Tomaten mögen es lieber bei Raumtemperatur. Für längere Haltbarkeit eignen sich Gefrierfach, Einmachen oder Trocknen, je nach Gemüseart. Besonders wichtig: Immer ausreichend Luft und Feuchtigkeit entziehen, um Fäulnis zu vermeiden.

Essbare Pflanzenteile nutzen

Neben den geläufigen Früchten enthalten viele Pflanzen essbares Blattgrün oder aromatische Wurzeln. Das Grün von Kohlrabi oder Radieschen etwa ist vitaminreich und kann zu Suppen oder Smoothies verarbeitet werden.

28. Woche. Gültig ab 06.07.2026

REWE Bonus

Gibt dir den Frischekick: Dein Fan-Bonus!*

Jetzt Fan-Coupon freispielen, einlösen und damit Gewinnchance auf deinen Wunschpreis sichern.

*Coupon vom 05.07. - 11.07.26 in der REWE App erspielen, vor dem Einkauf aktivieren und bei Einlösung Chance auf den ausgewählten Sachpreis sichern. Teilnahme nur für registrierte REWE Bonus Nutzer. Bedingungen und Einschränkungen siehe rewe.de/service/teilnahmebedingungen



1,00 € Bonus
Neuseeland: Grüne Zespri Kiwis Kl. I, je 4-St.-Schale

0,10 € Bonus
Rockstar Mocktail versch. Sorten, je 0,33-l-Dose (1 l = 3.00) zzgl. 0.25 Pfand oder Energy Drink koffeinhaltig, versch. Sorten, je 0,5-l-Dose (1 l = 1.98) zzgl. 0.25 Pfand
Knaller 0.99

0,30 € Bonus
Maggi Nudel Snack versch. Sorten, je 62-g-Btl.

Oreo Original je 154-g-Rolle (1 kg = 8.38) oder Double Creme je 157-g-Rolle (1 kg = 8.22)
Knaller 1.29

0,80 € Bonus
Coppenrath & Wiese Unsere Goldstücke 9 Weizenbrötchen tiefgefroren, je 450-g-Btl. oder Unsere Goldstücke 9 Baguette-Brötchen tiefgefroren, je 540-g-Btl.

Maggi Fix Spaghetti Bolognese je 36-g-Btl. (1 kg = 13.61) oder Fix Air Fryer Knusper-Hähnchen Paprika & Knoblauch, je 39-g-Btl. (1 kg = 12.56)
Knaller 0.49

1,20 € Bonus
Mutti Pesto Rosso je 180-g-Glas oder Pasta Sauce mit Basilikum je 400-g-Glas

Lillet Blanc Aperitif 17% Vol. oder Alkoholfrei je 0,75-l-Fl. (1 l = 14.65)
Knaller 10.99

Preisinformationen zu den einzelnen Artikeln findest du im Markt.

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

Dwayne Johnson kehrt als Halbgott Maui zurück

KINO Realverfilmung des Disney-Hits „Vaiana“ mit dem Jumanji-Darsteller startet am 9. Juli



Catherine Laga’aia als Vaiana: Die junge Australierin mit samoanischen Wurzeln übernimmt die Hauptrolle und bringt frischen Wind in die Realverfilmung des Disney-Hits. BILD: DISNEY

IM NORDWESTEN/ZA – So haben Kino-Fans Dwayne Johnson noch nie gesehen: Mit langer Mähne und mächtig viel Muskelkraft schlüpft der Jumanji-Darsteller erneut in die Rolle des Halbgottes Maui – diesmal nicht nur als Stimme, sondern ganz leibhaftig auf der Leinwand. Die Realverfilmung des Disney-Abenteuers „Vaiana“ bringt den Star ab dem 9. Juli auch in die Kinos der Nordwest-Region, u.a. ins UCI Kino Wilhelmshaven sowie ins Kino Aurich. Regie führt Thomas Kail, bekannt vom Musical-Hit „Hamilton“, der jetzt aber erstmals fürs Kino ins kalte Wasser springt. Neben Dwayne Johnson (selbst polynesischer Abstammung) als Maui und Catherine Laga’aia als Vaiana spielen John Tui („Young Rock“) den Vater, Frankie Adams („The Expanse“) die Mutter und Rena Owen, die sanfte Großmutter Tala.

Disney-Heldin Vaiana feiert Comeback

Erinnern Sie sich noch an 2016, als die polynesische Teenager-Häuptlings-Tochter Vaiana erstmals im Kino für Abenteuerlust und Fernweh sorgte? Damals begeisterte der Animationsfilm Jung und Alt, wurde zum echten Publikums-Hit – und eroberte die Herzen mit seiner farbenfrohen Südsee-Welt, mutigen Entdeckerin und den Ohrwurm-Garantie-Songs.

Jetzt, zehn Jahre später, startet Disney die Realverfilmung. An der Geschichte hat sich wenig geändert: Vaiana (gespielt von Catherine Laga’aia) lebt auf der Südseeinsel Motunui, wo niemand das Riff hinaus überqueren darf – sehr zum Frust der jungen Häuptlings-Tochter. Als ausgerechnet die Vorräte knapp werden, beschließt sie, ihr Volk zu retten und die geheimnisvolle Welt hinterm Horizont zu erkunden. Mit dabei: Großmutter Tala, die als gute Seele des Films Vaiana inspiriert, und – natürlich – Maui, der Halbgott mit dem Herz aus Gold und dem Hang zu kuriosen Abenteuern.

In den Trailern zeigt sich: Die Handlung orientiert sich stark am Original – Fans des Animationshits werden viele Szenen wiedererkennen. In Sachen Atmosphäre und Kulisse punktet der Film mit beeindruckenden Bildern des Pazifiks und opulenten Kostümen.

Zwischen Remake-Wahn und Nostalgie

Wie so oft bei Disneys Realverfilmungen gehen die Meinungen auseinander. Einige Fans finden: Das Remake kam zu früh – weniger als zehn Jahre nach dem ersten Film – und fragen, ob Disney nicht einfach zu schnell produziert hat. Andere stören sich am Look: „Das sieht manchmal animierter aus als das Original!“ Wieder andere freuen sich einfach, die polynesische Heldin und Maui endlich in „echten“ Kulissen zu erleben. Auf Bewertungsportalen wie IMDb und Letterboxd loben viele die Musik und die beeindruckenden Bilder; Kritik gibt’s vor allem für den fehlenden Mut zur Neuerzählung. Auf Twitter/X tauchen pointierte Kommentare auf wie „Disney, lass den Remake-Wahn!“ oder „Der Ozean sieht echt klasse aus, aber die Story bleibt stehen.“

Visuell stark, inhaltlich überflüssig?

Ob das Remake eines Films, dessen Original erst 2016 erschien, notwendig ist? Einige Kritiker bewerten die Realverfilmung als reinen, wenn auch visuell opulenter Strategiezug von Disney.

Wie immer gilt: Am besten selbst ins Kino gehen und sich ein eigenes Bild machen! Wer den Zeichentrickfilm von 2016 noch nicht kennt, bekommt ein mitreißendes Südsee-Abenteuer für die ganze Familie. Und Dwayne-Johnson-Fans dürften sowieso auf ihre Kosten kommen.

ANZEIGE

Gefesselt vom Schmerz?

Wie Finger- oder Handgelenksarthrose unsere Lebensqualität beeinträchtigt

Unsere Hände sind ein wertvolles Werkzeug. Doch wenn sich die Fesseln der Finger- und Handgelenksarthrose um diese Gelenke legen, können alltägliche Handlungen wie das Schließen einer Flasche, das Knöpfen einer Jacke oder geliebte Hobbys zu schmerzhaften Herausforderungen werden. Doch es gibt Hoffnung!



Mit Finger- oder Handgelenksarthrose können alltägliche Dinge wie das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Auswringen eines Putzlappens zu schmerzhaften Herausforderungen werden.

Die Finger sind unsere feinen Instrumente, mit denen wir greifen, tippen, schreiben und zupacken. Doch wenn im Alltag selbst das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Haare kämmen Schmerzen bereitet oder das Auswringen eines Putzlappens nicht mehr ohne Beschwerden geht, dann kann das Betroffene sehr stark einschränken. Arthrose in den Fingergelenken befällt in der Regel die beiden Endgelenke der Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Finger- und Handgelenksarthrose kann sich in Form von Schmerzen, Steifheit, Schwellungen und einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke äußern. Diese Symptome treten auf, wenn sich der schützende Knorpel allmählich abnutzt, sodass schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinanderreiben. Dies führt dann zu starken Schmerzen und Entzündungen.

Ein Lichtblick der Hoffnung: der Wirkstoff Viscum album

Trotz der emotionalen Belastung gibt es Hoffnung für Menschen, die unter Finger- und Handgelenksarthrose leiden. Denn: Forscher fanden heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der sich unabhängig davon in der komplementären Krebstherapie als erfolgreich erwiesen hat, auch bei Arthrose wirksam helfen kann! Dabei handelt es sich um einen Wirkstoff namens Viscum album, der aus der Weißbeerigen Mistel gewonnen wird. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.[1] Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.[2] Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen ist in Deutschland ein rezeptfreies Arzneimittel erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält (Rubaxx Arthro, Apotheke). Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)
www.rubaxx.de



[1]Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • [2]Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Fallen stoppen Motten, Fliegen und Co. frühzeitig

HAUSHALT Frühzeitige Erkennung schützt vor Schäden – Fallen und Duft-Sachets helfen im Haushalt

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Haushaltsschädlinge treten in vielen Formen auf. Fliegend oder kriechend, saisonal oder ganzjährig. Während im Frühjahr und Sommer vermehrt Ameisen, Fruchtfliegen, Stechmücken oder Wespen auftreten, tritt im Herbst pünktlich zum Schrankwechsel oft die Kleidermotte in Aktion. Ganzjährig sind Silberfischchen und Kakerlaken anzutreffen. Umso wichtiger ist es, frühzeitig einen Befall zu erkennen und gezielt gegenzusteuern.



Haushaltsschädlinge treten in vielen Formen auf. Umso wichtiger ist es, frühzeitig einen Befall zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. BILD: EVGENY ATAMANENKO/SHUTTERSTOCK.COM/NEXA LOTTE/AKZ-O

Praktische Lösung

Schädlinge machen sich meist nicht sofort bemerkbar. Häufig zeigen sich Anzeichen erst dann, wenn bereits Schäden vorhanden sind. Mit speziellen Fallen lässt sich frühzeitig überprüfen, ob ein Befall vorliegt und weitere Maßnahmen notwendig sind. So dienen Fallen mit einer Lockstoffmischung auf Pheromonbasis, wie etwa die Kleider & Textil Mottenfalle von Nexa Lotte, zum Einfangen männlicher Kleidermotten. Die Lebensmittel-Motten-Falle des Herstellers arbeitet nach dem gleichen Prinzip und hilft dabei, einen Befall in Vorratsräumen oder Küchenschränken einzudämmen. Die Methode der Befallserkennung lässt sich auch auf weitere Haushaltsschädlinge übertragen. So ermöglichen Silberfischchen-Fallen eine diskrete Bekämpfung in der Küche oder dem Bad. Fruchtfliegen-Fallen dienen dagegen zum Abfangen von Frucht-, Obst- und Essigfliegen, während Ameisen-Klebefallen zuverlässig Laufwege und die Befallstärke aufzeigen. Ergänzend zur sichtbaren Eindämmung von Schädlingen bietet ein Moskito-Stecker eine praktische Lösung, um Stechmücken gar nicht erst zur Plage werden zu lassen. Durch seine kontinuierliche Wirkung auf Basis von Zitroneneukalyptusöl trägt er dazu bei, die Insektenaktivität in Schlaf- und Wohnbereichen spürbar zu reduzieren. Mehr Informationen unter www.nexa-lotte.de.

Angenehmer Blütenduft

Vorbeugung ist der erste und wichtigste Schritt zu einem schädlingsfreien Zuhause. Besonders Textilien aus Naturfasern bieten Motten ideale Bedingungen. Mottenschutz-Sachets helfen, Kleidungsstücke aus Wolle, Seide, Kaschmir und anderen tierischen Materialien langfristig zu schützen und Motten fernzuhalten, bevor sie Schaden anrichten können. Die innovative Formulierung mit Geraniol entfaltet innerhalb weniger Stunden einen angenehmen Blüten-Duft, der nicht nur schützt, sondern auch für Frische in Kleiderschränken, Kommoden und Schubladen sorgt.

Nervigen Krabbler zwischen Sofa und Spinne

HAUS Sanfte Wege, ungebetene Gäste stressfrei aus Haus und Wohnung zu entfernen

IM NORDWESTEN/DJD – Die gemütliche Stimmung auf dem Sofa ist schlagartig dahin, wenn plötzlich eine Spinne über die Wand läuft. Auch wenn heimische Insekten für Menschen meist harmlos sind, fürchten sich viele doch vor den krabbelnden und summenden Mitbewohnern. Mehr als ein Drittel (37 Prozent) der Erwachsenen in Deutschland hat laut einer YouGov-Umfrage Angst vor Spinnen, die sogenannte Arachnophobie. Damit belegt sie bei den Tierängsten unangefochten den ersten Platz, weit vor der Angst vor Schlangen (Ophidiophobie) oder Haien (Selachophobie).

Schonend einfangen statt töten

In der Natur sind viele der kleinen Lebewesen von großem Nutzen, in der Wohnung möchte man sie dennoch meist nicht haben. Die chemische Keule muss dabei nicht gleich zum Einsatz kommen. Wer Spinnen und andere Insekten auf Distanz halten und sie nach draußen befördern möchte, kann auf technische Helfer zurückgreifen. Spezielle Insektenfänger wie Liv by Neher ermöglichen es, die Krabbler sicher aufzunehmen und lebend ins Freie zu transportieren, ohne ihnen dabei zu nahe zu kommen. Im Garten oder vor dem Haus können sie anschließend unversehrt in die Freiheit entlassen werden.



Keine Angst vor krabbelnden oder fliegenden Untermietern: Insekten lassen sich lebend einfangen und nach außen befördern. BILD: DJD/NEHER/CHRISTINE JOOS

Ungebetene Gäste fernhalten

Die Verwendung eines Insektenfängers bietet eine besonders tierfreundliche Lösung, da Wespen, Fliegen, Käfer oder Spinnen behutsam eingefangen werden können, ohne dass ihnen Schaden zugefügt wird. Mehr Informationen und Bezugsquellen finden sich etwa unter www.livbyneher.de. Nach Angaben des Anbieters wird pro verkauftem Produkt ein Quadratmeter Blühwiese über das Projekt Netzwerk Blühende Landschaft ermöglicht. Ergänzend können fest installierbare Insektenschutzlösungen für Fenster und Türen eine gute Lösung sein. Sie verhindern von vornherein das Eindringen der Tiere – damit der nächste Fernsehabend auf dem Sofa nicht erneut durch krabbelnde Störenfriede unterbrochen wird.

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!

3D-Radartechnik stärkt Luftraumüberwachung

VERTEIDIGUNG Neue Anlagen für Nordwestdeutschland – Millionen fließen in Standorte

VON GÜNTHER GERHARD MEYER

AURICH – Während an den großen Militärstandorten in Wittmundhafen und Upjever bereits Millionenbeträge fließen, rücken auch die drei Bundeswehr-Liegenschaften im Raum Aurich zunehmend in den Mittelpunkt. Neben Plänen für die ehemalige Blücher-Kaserne werden die Anlagen in Brockzetel und im Bereich Tannenhausen-Dietrichsfeld modernisiert und technisch aufgewertet.

Eine Anfrage an das Bundesamt für Infrastruktur, Umweltschutz und Dienstleistungen der Bundeswehr (BAIUDBw) zeigt, dass der Standort Brockzetel in seiner grundsätzlichen Funktion nicht nur erhalten bleibt, sondern umfangreich in ihn investiert werden soll.

Hintergrund ist der bundesweite Austausch der bisherigen Großraumradarsysteme vom Typ HADR-NF durch ein neues Nachfolgemodell, das an insgesamt vier Standorten installiert werden soll. Das 3D-Radar erkennt nicht nur Flugzeuge, sondern kann auch taktische ballistische Flugkörper aufspüren – eine Innovation auf dem neuesten Stand der Technik, wie das Bundeswehr-Journal berichtet.

„Der Erhalt der technischen Einsatzbereitschaft der Systeme am Standort Brockzetel wird weiterhin gewährleistet. Der Standort trägt weiterhin im hoheitlichen Auftrag zur Überwachung und Sicherung des deutschen Luftraums im Nordwesten Deutschlands bei“, teilte ein Sprecher des Bundesamtes für Infrastruktur, Umweltschutz und Dienstleistungen der Bundeswehr auf Nachfrage mit.



Ein Schwertransport rollte Mitte März vom Jade-Weser-Port in Wilhelmshaven nach Aurich. BILD: ARCHIV SAWERT

Der Abgesetzte Technische Zug (AbgTZug 244) ist für den Betrieb und die Wartung der Anlagen verantwortlich. Erst Mitte März rollte ein Schwerlasttransport vom Jade-Weser-Port in Wilhelmshaven mit einer Großraumradarantenne an Bord nach Aurich. Zur Höhe der Investitionen äußerte sich der Sprecher auf Anfrage unserer Zeitung nicht.

Technischer Knotenpunkt

Die Radar- und Kommunikationssysteme in Ostfriesland dienen unmittelbar der Überwachung und Sicherung des Luftraums im Nordwesten Deutschlands. Zum Umfang der Einheiten und zu den personellen Details macht der Sprecher aus Sicherheitsgründen keine Angaben.

Bis zum Jahr 2010 war Brockzetel ein zentraler Ort der militärischen Luftüberwachung. In einem unterirdischen Bunker wurden dort Einsätze der deutschen und verbündeten NATO-Luftstreitkräfte koordiniert und die Lage im deutschen Luftraum ausgewertet.

Diese Aufgaben der Luftüberwachung werden inzwischen von einem Standort in Nordrhein-Westfalen übernommen.

Auch Tannenhausen und Aurich im Blick

Neben Brockzetel steht auch das Marinemunitionsdepot in Tannenhausen-Dietrichsfeld vor umfassenden Erneuerungen. Die Bundeswehr sprach hier in der jüngeren Vergangenheit auf Nachfrage unserer Zeitung von Investitionen in Millionenhöhe, ohne weitere Details zu nennen – aus Sicherheitsgründen. Parallel dazu wird in Aurich geprüft, ob die frühere Blücher-Kaserne wieder militärisch genutzt werden kann. Das Gelände ist seit Jahren Gegenstand städtebaulicher Planungen, die auf ein neues Wohnquartier abzielen. Eine mögliche Rückkehr der Bundeswehr würde dieses Vorhaben deutlich verändern. „Die Planungen zur Ausgestaltung des Aufwuchses der Bundeswehr sind derzeit noch nicht abgeschlossen, so dass zum jetzigen Zeitpunkt keine konkreten Aussagen zu einzelnen Liegenschaften getroffen werden können“, stellte das Bundesamt fest.

Sicherheitsinteressen und Stadtentwicklung

Damit steht die Region vor einer doppelten Herausforderung: Auf der einen Seite treibt die Bundeswehr den Ausbau ihrer technischen Infrastruktur voran, auf der anderen Seite verfolgen Kommunen und Investoren – wie in Aurich – ehrgeizige Pläne für neue Wohn- und Entwicklungsflächen.

Wie sich diese Interessen miteinander vereinbaren lassen, ist offen. Klar ist jedoch, dass Ostfriesland künftig eine wichtigere Rolle im sicherheitspolitischen Gefüge der Bundeswehr spielen dürfte – nicht nur durch Investitionen in Beton und Technik, sondern auch durch seine strategische Lage im Nordwesten Deutschlands.

HINTERGRUND

Strategischer Hintergrund Das Bundesministerium der Verteidigung verfolgt weiterhin den seit den 1990er Jahren begonnenen und später beschleunigten Wandel zahlreicher ehemaliger Militärgelände hin zu zivilen Nutzungen (Konversion). Das aktuelle Moratorium betrifft rund 200 Standorte, die weiterhin als potenziell für eine künftige militärische Nutzung geeignet gelten.

Erhalt von Optionen Die Maßnahme dient dazu, strategische Handlungsoptionen für den Aufwuchs der Bundeswehr im Bereich Infrastruktur und Sicherheit zu bewahren. In einer vertieften Prüfung werden die Standorte hinsichtlich ihrer konkreten militärischen Eignung bewertet.

Planungsstand Die Planungen zur Ausgestaltung und Nutzung der Standorte befinden sich noch im Prozess. Daher gibt es derzeit keine detaillierten Angaben zu einzelnen Liegenschaften. Informationen werden zum gegebenen Zeitpunkt veröffentlicht.

Abstimmung mit Regionen Die Bundeswehr steht im engen Austausch mit Ländern und Kommunen, um nicht nur militärische, sondern auch regionale Interessen zu berücksichtigen.

Plattdeutsch-Handbuch stößt auf hohe Nachfrage

SPRACHE Neue Praxishilfe stärkt Nutzung regionaler Sprachen – Zweite Auflage bereits im Druck

VON GÜNTHER GERHARD MEYER

OSTFRIESLAND – Kennenlernspiele, Gedächtnisspiele, Bewegungsspiele und Mitmachgeschichten – und einfache Lieder: Großes Interesse findet unerwartet das neue Praxis-Handbuch für Kindergärten mit dem Titel „Plattdeutsch und Saterfriesisch im Kindergarten“.

„Nach nur einem Monat ist die erste Auflage in der ostfriesischen Variante fast vergriffen“, bestätigt Grietje Kammler, Leiterin des Plattdüütskbüros bei der Ostfriesischen Landschaft. Das Handbuch ist für Kindergärten kostenlos in der Landschaft erhältlich.

Am wichtigsten sei der Praxisteil. Dafür habe man über das plattdeutsche Netzwerk auf zahlreiche Kindergärten gehört und bereits auf erprobte Materialien zurückgreifen können.
Das überzeugte die Herausgeber – das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur sowie der Niedersächsische Heimatbund. Sie stimmten deshalb dem Druck einer zweiten Auflage zu, sodass weitere 700 Exemplare nachgedruckt werden konnten.


Grietje Kammler, Leiterin des Plattdüütskbüros, zeigt das von ihr zusammengestellte Praxishandbuch für Kindergärten. BILD: OSTFRIESISCHE LANDSCHAFT

Kitas bekommen Material kostenfrei

„Es ist gar nicht so einfach, mit Plattdeutsch im Kindergarten anzufangen“, räumt Kammler ein. Los geht es im Handbuch schon zu Beginn mit den Vorteilen der Frühen Mehrsprachigkeit. Es werden die häufigsten Fragen beantwortet.

Im dritten werden Materialien, Kinderbücher sowie Tipps für Sprachlernangebote und Literatur sowie zu früher Mehrsprachigkeit gegeben. Auch auf Filme im Internet und regionale Ansprechpartner wird ausdrücklich hingewiesen.

Lehrer sind begeistert über vielen Impulse, bekommen „Mut, einfach anzufangen, auszuprobieren und Plattdeutsch Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren“, lobt Astrid Müller-Eschen, Lehrerin an den Berufsbildenden Schulen Wittmund/Esens.

Förderung für Niederdeutsch

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Niedersachsen veröffentlicht, wird das Handbuch vom Niedersächsischen Heimatbund landesweit kostenfrei an Kindergärten und Berufsbildenden Schulen verteilt. „Dieses Handbuch ist genau das, was gebraucht wird, um Niederdeutsch und Saterfriesisch in Kindergärten zu fördern“, betont Marlies Linnemann, Präsidentin des Niedersächsischen Heimatbundes.

Zum flexiblen Einsatz steht ein Download auf der Website der Ostfriesischen Landschaft bereit: platt.ostfriesischelandschaft.de. Weitere Auskünfte gibt die Ostfriesische Landschaft per E-Mail an platt@ostfriesischelandschaft.de oder unter Tel. 04941/179952.



PRIVATWIRTSCHAFTLICHES INSTITUT FÜR SERVICE-OPTIMIERUNG
SERVICE CHECK INSTITUT GMBH
KUNDENZUFRIEDENHEIT
SEHR GUT
★★★★★
www.service-check.com

AUF 20.000 m²
ALLES FÜR´S WOHNEN

TIEFSTPREIS-GARANTIE



FÜR RÄUME MIT PERSÖNLICHKEIT

activineo collection
GARNITUR BORMIO
Bezug Stoff cognac, 256 x 166 cm,
Armlehne F klappbar, inkl. 3 Kopfteilverstellungen.

GARNITUR BORMIO
1.998,-

KÜCHEN MIT GANZ EIGENER NOTE!

AUF 5.000 m²
150
AUSGESTELLTE KÜCHEN

AUF PLANUNGSKÜCHEN
BIS ZU
62%
RABATT

ZUHAUSE NEU ERLEBEN

EINRICHTUNGSZENTRUM
KONKEN
www.konken.info

Werbeaktionen nicht miteinander kombinierbar. Irrtümer vorbehalten. Gültig bis 11.07.2026.

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

Für einen Urlaub im eigenen Rhythmus

REISE Natur, Leichtigkeit und smarte Gastfreundschaft schaffen Raum für eine echte Auszeit



Die Community-Kitchen im Hotel AUI in Meransen ist Treffpunkt und Lieblingsplatz zugleich. An mehreren Kochstellen kann nach Lust und Laune gekocht und geteilt werden. BILD: HOTEL AUI

MERANSEN/PR – Meransen in Südtirol – eine kleine, sonnige Ortschaft, liegt auf 1.414 m Meereshöhe und auf einem sonnenverwöhnten Hochplateau oberhalb der Gemeinde Mühlbach. Aufgrund der 280 Sonnentage im Jahr, ist Meransen eines der beliebtesten Urlaubsziele in Südtirol. Atemberaubende Landschaften und Panoramen, abenteuerliche Wanderwege rund um den Gitschberg, den Hausberg von Meransen, bieten sowohl im Sommer wie auch im Winter unzählige Möglichkeiten sich aktiv in der Natur zu bewegen.

Neben Wandern, unter anderem im Altfasstal, besteht die Möglichkeit auf zwei Rädern unterwegs zu sein. Mountainbiken in traumhafter Bergkulisse und gemütliche Radtouren durch das Pustertal oder das Eisacktal. Meransen bietet beide Möglichkeiten. Und ein Fahrrad kann man bequem vor Ort ausleihen.

Im Winter locken sonnige Skipisten mit jeder Menge Pulverschnee, unzählige Möglichkeiten für Winterwanderungen, Schneeschuhwanderungen und Skitouren. Eine unglaubliche Vielfalt, die Meransen zu bieten hat. Ein Ort, der alle Erwartungen, die viele Urlauber an Südtirol haben, ganz gewiss erfüllt.

Und genau in diesem Ort gab es seit den 70er Jahren den Lärchenhof, erst eine Pension, seit 1999 ein Hotel. Sohn Gerd, schon früh in den Familienbetrieb eingestiegen, hat vor ein paar Jahren den Betrieb von seinen Eltern übernommen. Nun wagt Gerd Oberhofer mit seiner Partnerin Katharina Oberhauser den Schritt, um aus dem traditionellen Südtiroler Hotel ein neues Designhotel zu machen. Das ist jetzt erstmal nichts Außergewöhnliches, denn diesen Schritt müssen viele familiengeführte Hotels machen.

Doch mit dem AUI (der Name kommt von „Aufi aufn Berg“) eröffnet am 11. Juli ein neu gedachtes Designhotel. Nach dem Motto „smart as you are“ setzt das Hotel auf ein Konzept, das Freiheit, Naturverbundenheit und Individualität in den Mittelpunkt stellt. Digitaler Check-in, flexible Buchungssysteme und unkomplizierte Abläufe über die eigene App machen den Aufenthalt im Hotel AUI besonders entspannt. Gleichzeitig bleibt das Haus persönlich und nahbar. Gastgeberpaar Kathi und Gerd verbinden moderne Technologie mit Herzlichkeit und regionaler Verwurzelung. So entsteht ein Rückzugsort, das den Komfort smarter Prozesse nutzt, ohne steril zu wirken.

Das Haus verbindet reduziertes, von Lärchenholz inspiriertes Design mit alpiner Weite, modernem Komfort und einer Atmosphäre, die zugleich lässig, unkompliziert und heimelig wirkt. Das AUI ist ein Ort für alle, die das echte Südtirol lieben, gerne draußen unterwegs sind und ihren Urlaub nach Lust und Laune gestalten.

26 großzügige Zimmer, davon acht Apartments mit vollausgestatteten Küchen und Familien-Suiten bieten Raum für gemütliche Auszeiten und gemeinsames Erleben. Herzstück ist das offene Erdgeschoss mit Community Kitchen, großen sowie kleinen Tischen, gemütlichen Sitzecken und einer Stube, wie es den Gästen beliebt.

Mit ihren neuen Ideen stellen die jungen Gastgeber das klassische Hotelkonzept auf den Kopf: Hier gilt alles kann, nichts muss: AUI-Urlauber bestimmen selbst, wie ihr Tag aussieht. Früh raus zur Sonnenaufgangswanderung auf die Aussichtsplattform „Stoanamandl“ oder lieber ausschlafen und den Morgenkaffee mit Dolomitenblick genießen? Statt fixer Essenszeiten und klassischer Halbpension setzt das smarte Basecamp auf maximale Freiheit. Frühstück, Community Kitchen, Genusskörbe oder Dinner mit den Gastgebern. Der hauseigene 24/7-Trustshop versorgt Gäste rund um die Uhr mit regionalen Produkten, Zutaten und Lieblingssnacks. Ein Spa-Bereich mit beheiztem Outdoor-Infinity-Pool sowie Workation Spaces ergänzen das Angebot.

Weitere Infos unter www.meransen.bz und www.aui.it



Vom 33 Grad warmen Outdoor Infinity Pool des Designhotel schweift der Blick weit über das Pustertal und die Südtiroler Dolomiten. BILD: HOTEL AUI



Das Hotel AUI zeigt sich von außen in moderner Chalet-Architektur mit viel Holz. Die grüne Fassade ist eine Hommage an die Lärche und fügt das Haus in die Landschaft von Meransen in Südtirol ein. BILD: HOTEL AUI

Anzeige

Endlich – Glasfaser in Dornum Nesse

Los geht's: Ihre Region wird fit gemacht für die Zukunft mit dem Anschluss an das hochmoderne Glasfasernetz



Glasfaserausbaugebiet: **Dornum Nesse**



Quelle der Karten: OpenStreetMap

EWE – ein Vorreiter im Bereich der Telekommunikation – verlegt jetzt in Zusammenarbeit mit dem Kooperationspartner Glasfaser Nordwest hochmoderne Glasfaserleitungen und bringt so die Zukunft des Internets in Ihre Region. Als Anbieter mit über 100.000 Glasfaserkunden setzt EWE auf einen umfassenden Ausbau des deutschen Glasfasernetzes, ohne dabei auf eine bestimmte Mindestanzahl an Interessenten zu warten. Natürlich liefert EWE seit dem 01. Juli 2026 dazu auch gleich neue passende Angebote – jetzt noch schneller.

Denn auf Geschwindigkeit und Stabilität kommt es im Internet heute mehr denn je an. Ob beim Streamen, Online-Gaming oder bei Video-Konferenzen im Home-Office. Wichtig ist eine schnelle und stabile Internetverbindung vor allem dann, wenn die Leitung von mehreren Personen gleichzeitig genutzt wird.

Die beiden aktuellen Standards DSL und VDSL ermöglichen i.d.R. eine Übertragungsrate zwischen bis zu 16 Mbit/s und 100 Mbit/s. Mit Glasfaser werden Daten stabil und mit Geschwindigkeiten von bis zu 1.000 Mbit/s übertragen.

Aus diesem Grund wird der Ausbau moderner Glasfasernetze mit Hochdruck vorangetrieben: Schon jetzt ist in vielen Haushalten in der Region ein direkter Glasfaser-Hausanschluss möglich, derzeit sogar kostenlos (sonst 799,99 €).[1]

Wichtig: Nur über einen Glasfaser-Hausanschluss kommen die in Höchstgeschwindigkeit übertragenen Datenpakete auch genauso schnell beim Nutzer an. Anders bei DSL, Kabel und Co – hier werden die Daten von der Straße ins Haus noch über veraltete Kupferkabel geleitet – mit spürbarem Geschwindigkeitsverlust. Alles, was nach der Verlegung eines Hausanschlusses noch benötigt wird, ist ein entsprechender Glasfaser-Tarif.

Das Beste: Die neuen Glasfaser-Pakete von EWE sind im Aktionszeitraum in den ersten drei Monaten bereits ab 19,99 €[2] mtl. erhältlich – wahlweise mit 150, 300, 600 oder 1.000 Mbit/s[3].

Zudem beinhaltet jedes Glasfaser-Paket u.a. eine Flat ins Internet, ins Festnetz und in nat. Mobilfunknetze sowie jetzt einen deutlich verbesserten Upload für Homeoffice, Cloud und Videocalls.

Übrigens brauchen Sie sich auch keine Sorgen um umfassende Bauarbeiten für Ihren Hausanschluss zu machen. Denn das Glasfaserkabel wird in der Regel unterirdisch bis ans Haus „geschossen“ und dann im Haus weiterverlegt. Alle weiteren Fragen werden Ihnen in Ihrem EWE Shop oder bei Ihrem EWE Partner gerne beantwortet.

Sie interessieren sich für Glasfaser?

Hier berät man Sie gern:

EWE Shop Esens
Steinstr. 6, 26427 Esens

EURONICS Roolfs
Halbemonder Str. 6, 26524 Hage

Nutzen Sie die EWE Zuhause-Beratung: Unsere Telekommunikations-Experten melden sich dazu in den nächsten Tagen persönlich bei Ihnen und beantworten gerne Ihre Fragen.

Vereinbaren Sie gleich online einen Termin unter:
ewe.de/zuhause-beratung

Natürlich können Sie schon jetzt mehr zu den Glasfaser-Angeboten von EWE erfahren:

Per Telefon:
0441 3508-1100

Oder informieren Sie sich direkt online:
ewe.de/glasfaserausbau

Sie sind gewerbetreibend? Auch für Sie haben wir ein passendes Angebot. Jetzt mehr erfahren auf:
business.ewe.de/glasfaser

1) Der Hausanschlusspreis in Höhe von 0 € (statt 799,99 € für Glasfaser-Hausanschlüsse, die durch die EWE TEL GmbH bereitgestellt werden) gilt nur für Privatkunden in ausgewählten Glasfaser-Gebieten, wenn für den Glasfaser-Anschluss ein Glasfaser-Produkt der EWE TEL GmbH bestellt wird. Für das Glasfaser-Produkt entstehen Kosten. Im Hausanschlusspreis inbegriffen ist die Verlegung einer Glasfaserleitung bis zum Hausübergabepunkt. Die Bereitstellung des Glasfaser-Hausanschlusses erfolgt durch die Glasfaser NordWest GmbH & Co KG, wenn der Hauseigentümer oder die Hausverwaltung dem Ausbau nicht widerspricht und eine finale Prüfung den Ausbau bestätigt. **2)** Für Glasfaser 150, 300, 600 und 1000 ist ein geeigneter Glasfaser-Hausanschluss notwendig, für den weitere Kosten entstehen können. Das Angebot gilt nur für Privatkunden, die in den letzten 6 Monaten kein EWE Glasfaserprodukt hatten. Gewerbliche Nutzung ausgeschlossen. Mindestlaufzeit 24 Monate. Preise ab dem 4. Monat: Glasfaser 150 mtl. 43,99 €, Glasfaser 300 mtl. 48,99 €, Glasfaser 600 mtl. 58,99 €, Glasfaser 1000 mtl. 68,99 €. Standardgespräche in nat. Festnetze: 0 ct/Min., in nat. Mobilfunknetze: mit Mobilfunk-Flatrate 0,00 € monatlich; kein Call-by-Call. Einmaliger Bereitstellungspreis bzw. Produktwechselentgelt 59,99 €. Geeigneter Router vorausgesetzt. **3)** Soweit regional bei Ihnen verfügbar und technisch realisierbar. | Alle Preise inkl. der gesetzlichen MwSt. Angebot regional begrenzt verfügbar und vorbehaltlich technischer Realisierbarkeit. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

EWE TEL GmbH, Cloppenburger Straße 310, 26133 Oldenburg

Was gehört in die Reiseapotheke?

GESUNDHEIT Tipps für die Basis-Ausstattung – Arzneien vor Hitze und Licht schützen

IM NORDWESTEN/CMF – Wenn der Hochsommer näher rückt, bereitet sich Deutschland auf die Urlaubssaison vor. Am 29. Juni starten mit Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland die ersten Bundesländer in die Sommerferien. Damit die Urlaubszeit tatsächlich zur erholsamen Zeit wird, ist eine gute Vorbereitung unverzichtbar. Um Komplikationen zu vermeiden, gehört neben Kleidung und Reisepass auch die Reiseapotheke ins Gepäck. Pharma Deutschland berät zur idealen Ausstattung der Reiseapotheke und Lagerung von Arzneimitteln.



Um etwaige Komplikationen zu vermeiden, gehört auch eine Reiseapotheke ins Urlaubsgepäck.

BILD: PIXEL-SHOT/ADOBE-STOCK

Unabhängig vom Reiseziel trägt eine gute Vorbereitung maßgeblich zu einem entspannten Urlaub bei. Mit der individuellen Reiseapotheke lassen sich typische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Reiseübelkeit oder Durchfall schnell und unkompliziert behandeln. Besonders bei Sprachbarrieren oder wenn Medikamente vor Ort nicht erhältlich sind, ist die eigene Reiseapotheke von Vorteil.

Pharma Deutschland empfiehlt für die Basis-Ausstattung ihrer Reiseapotheke folgende rezeptfreie Arzneimittel aus der Apotheke:

- Arzneimittel gegen Schmerzen und Reiseübelkeit
- Fiebersenkende Arzneimittel sowie ein Fieberthermometer
- Arzneimittel gegen Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall oder Verstopfungen
- Sonnenschutz, After-Sun-Produkte
- Insektenschutz sowie eine Salbe oder ein Gel gegen Insektenstiche
- Desinfektionsmittel, Pflaster, sterile Wundkompressen und Verbandsmaterial
- Antiallergika
- individuell regelmäßig benötigte Medikamente in ausreichender Menge

Im Gepäck ist die richtige Lagerung der Arzneimittel entscheidend, um die Haltbarkeit sowie Wirksamkeit nicht zu beeinträchtigen. „Auf Reisen, wie generell, sollten die Arzneimittel unbedingt geschützt vor Hitze, Feuchtigkeit, direkter Sonneneinstrahlung und Staub aufbewahrt werden“, betont Dr. Elmar Kroth, stellvertretender Hauptgeschäftsführer Pharma Deutschland.

Temperaturempfindliche Präparate wie Insulin müssen kühl gelagert werden – etwa in einer Isoliertasche, aber nicht direkt auf Eis. Auf Flugreisen sollten Arzneimittel immer im Handgepäck mitgeführt werden, da im Frachtraum Minustemperaturen herrschen können. Flüssigkeiten sollten aufgrund von Druckveränderungen in kleinen, gut verschlossenen Fläschchen transportiert werden.

Auch an erforderliche Reiseimpfungen sollte frühzeitig gedacht werden – idealerweise mehrere Wochen vor Reiseantritt. „Manche Impfungen benötigen eine gewisse Vorlaufzeit, um ihre volle Schutzwirkung zu entfalten. Daher ist es wichtig, sich frühzeitig über die für das Reiseziel empfohlenen Impfungen zu informieren“, betont Dr. Kroth.

Weiterhin empfiehlt Pharma Deutschland, gerade bei längeren An- und Abreisezeiten im Vorfeld die Einnahme regelmäßiger Medikamente zu planen, um Fehler durch Zeitverschiebungen zu vermeiden. Zudem sollte rechtzeitig geklärt werden, ob die benötigten Arzneimittel in das jeweilige Reiseland eingeführt werden dürfen oder unter betäubungsmittelrechtliche Bestimmungen fallen.



Viel Spaß wünscht das Team der
Rats-Apotheke
Inh. Gabriele Berg
Am Rathaus 1a · 26632 Ihlowerfehn
☎ 0 49 29 / 3 40
Mo.-Fr. 8-13/14.30-18.00 Uhr
Sa. 9-13 Uhr

Herzlich willkommen!

Klostermarkt knackt Ausstellerrekord

VERANSTALTUNG Klostertage Ihlow am 4. und 5. Juli locken mit 40 Ausstellern

VON IMKE JANSSEN

IHLOW – Staunen, stöbern und genießen heißt es wieder bei den Klostertagen Ihlow. An diesem Juliwochenende jeweils von 11 bis 18 Uhr verwandelt sich das Gelände der historischen Klosterstätte zu einem bunten Tummelplatz für Kunst und Handwerk.

Kreativmarkt mit Vielfalt

Über 40 Aussteller – mehr als jemals zuvor – beschicken am 4. und 5. Juli den beliebten Kunsthandwerkermarkt mit handgefertigten Vogelhäusern, filigranen Schmuckstücken, liebevoll genähten und gestickten Unikaten, kunstvoller Betondeko, handgemalten Aquarellbildern und vielem mehr. Feinschmecker kommen bei hausgemachten Nudeln, Marmeladen und Eierlikör auf ihre Kosten. Auch der beliebte Klosterladen ist an beiden Tagen geöffnet.

Fortsetzung nächste Seite



Mitglieder des Klostervereins (v.l.): Bernhard Buttjer, Anna Buttjer, Dagmar Brüdigam, Jessica Wolter und Irmgard Reuter präsentierten das vielfältige Programm. BILD: GEMEINDE IHLOW





Allen Mitwirkenden und Gästen wünschen wir eine gelungene Veranstaltung in besonderer Umgebung.

PFLEGE daHEIM GmbH
Ambulante Pflegedienste
Kathrin Rulfs
Bangsteder Kirchstraße 12
26632 Ihlow
Tel.: 04929/909900





Fortsetzung vorherige Seite

Programm für die ganze Familie

Besondere Erlebnisse halten die Klostertage auch für die kleinen Gäste bereit: Der Waldkindergarten Ihlow sorgt mit abwechslungsreichen Mitmachaktionen für strahlende Kinderaugen. Ein weiteres Highlight präsentiert die Jägerschaft, die mit ihrer Falknerei die faszinierende Welt der Greifvögel erlebbar macht. Spannende Informationen und verschiedene Aktionen rund ums Thema Wald bietet die Niedersächsische Forstverwaltung. An beiden Tagen laden zudem kostenlose Führungen um 15 Uhr dazu ein, die Klosterstätte gemeinsam mit Geschichtskennern zu entdecken und sich auf eine spannende Reise in vergangene Zeiten zu begeben. Für eine bequeme Anreise zur Klosterstätte steht an beiden Tagen ein Shuttleservice vom Parkplatz zur Verfügung.

Frisches Klosterbrot und süße Torte

Auch in diesem Jahr wird im historischen Backhaus, inmitten der Marktstände, wieder frisches Klosterbrot gebacken. Der Verkauf beginnt an beiden Veranstaltungstagen jeweils ab 12 Uhr. Die Brote sind sehr beliebt – es gilt: nur solange der Vorrat reicht. Um möglichst vielen Besuchern den Genuss zu ermöglichen, bekommt Klosterbäcker Ditmar Busker erstmals Unterstützung von Thomas Fenderl, sehr zur Freude des Klostervereins Ihlow. Wer es lieber süß mag, kann im Klostercafé ein köstliches Stück Sommerklostertorte genießen, während für den herzhaften Hunger Bockwurst, Currywurst, Frikadellen, Brezeln und Kartoffelpuffer mit Apfelmus bereitstehen.

Freilichttheater am Sonntag

Auch am Sonntag wird viel geboten. So können sich die Besucher unter anderem auf eine Probe-Aufführung des mit Spannung erwarteten Freilichttheaters „Friesische Freiheit“ freuen. Diese ist für etwa 11.15 Uhr geplant. Erzählt wird der Kampf der „Freien Friesen“ um Selbstbestimmung und ihre Treffen am Upstalsboom. Die große Premiere findet am 24. Juli statt, weitere Aufführungen folgen bis zum 14. August. Karten gibt es im Vorverkauf bei der Tourist-Info Ihlow, den Nordwest Ticket-Verkaufsstellen sowie online. Zusätzlich kann am Sonntag auch das Skriptorium, eine nachempfundene Schreibstube der Mönche, auf der Galerie des Klostercafés besucht werden. Vielfältige Angebote und kreative Ideen sorgen dafür, dass die Klostertage Ihlow auch in diesem Jahr ihren festen Platz im Veranstaltungskalender behalten.



Blick auf die Imagination des Klosters.

BILD: ARCHIV/AIKE SEBASTIAN RUHR

Wir wünschen allen viel Spaß!

Autohaus Bloem + Doyen GmbH
■ KFZ-Meisterbetrieb
■ Unabhängiger Marktbegleiter Volkswagen
Plaggefelder Str. 31
26632 Ihlow-Ludwigsdorf
Telefon: 0 49 41 - 6 52 22
Fax: 0 49 41 - 42 25
bloem-doyen@t-online.de
www.bloem-doyen.de
Meisterbetrieb der Kfz-Innung
Unsere Öffnungszeiten der Werkstatt:
täglich 8.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 16.30 Uhr

care & more Ihlow
Hilfe für Pflegebedürftige ab Pflegegrad 1 und pflegende Angehörige
• Haushaltshilfe
• Betreuung
• Begleitung
Wir wünschen 2 tolle Tage!
Michael Ubben · Poststraße 22 · 26632 Ihlow
www.careandmoreihlow.de · 04929/909030

Sonnenbrillengläser in Ihrer Glasstärke
Einstärken ab 29,– €
Gleitsicht ab 149,– €
blickwinkel AUGENOPTIK
Ihr Spezialist für gutes Sehen in Ihlow
Montag – Freitag 9 – 13 Uhr und 14.30 – 18 Uhr
Mittwochnachmittag geschlossen · Samstag 9 – 13 Uhr
2. Kompanieweg 4a • Ihlow • Tel. (04929) 917910 P kostenlose Parkplätze vor Ort
AUGENOPTIK-IHLOW.DE

SPLIT-KLIMAANLAGE KAUFEN WIR INSTALLIEREN!
1. ONLINE KAUFEN
2. TERMIN VEREINBAREN
3. WIR INSTALLIEREN
SIE KAUFEN IM INTERNET – WIR MACHEN DEN REST!
FACHGERECHTE MONTAGE SAUBER. ZUVERLÄSSIG. KOMPETENT.
JETZT TERMIN SICHERN! 04941 / 99 14 00 info@inenvo.de
IHR KLIMAKOMFORT. ZU JEDER JAHRESZEIT.
INENVO Elektro Service Erneuerbare Energien
Loogstr. 23 26632 Ihlow

Faltbar & Leicht
Elektro-Rollstuhl
Dort sein, wo es am Schönsten ist.
1 2 3
FreedomChair
Bikker GmbH & Co. KG Sanitätshaus
Rehatechnik Metallbau, Feinwerkmechanik
26632 Ihlow / Westerende · Tel. 0 49 41 / 6 83 30
www.sanitaetshaus-bikker.de
direkt am Haus

1951 - 2026 75 JAHRE möbel Frühling
RÄUMUNGSVERKAUF WEGEN SORTIMENTSWECHSEL
Wohnwand white/Viking Oak NB, inkl. Beleuchtung, Breit ca. 326 cm
Vorher: 2598,-€ Jetzt: Abholpreis 1995,-€
Essgruppe best. aus: 6 Stühle, 1 schwerer Esstisch, 140 x 90 cm, mit 2 Einlegeplatten à 40 cm
Vorher: 2850,-€ Jetzt: Abholpreis 1998,-€
Profitieren Sie von satten Rabatten in allen Abteilungen!
möbel Frühling Wohlfühlen erleben.
Möbelhaus Frühling GmbH | Holtroper Straße 28 | 26632 Ihlow-Ostersander | Tel. 0 49 43 - 24 71 | www.moebelhaus-fruehling.de
Öffnungszeiten: Montag – Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 18.00 Uhr · Samstag 9.00 – 13.00 Uhr

Ein Pool fürs Leben

RATGEBER Pflege und Haltbarkeit - das Material macht den Unterschied

IM NORDWESTEN/DJD – Wer einen Fertigpool plant, entscheidet nicht nur über Form und Größe, sondern vor allem über das Material. Denn ob ein Becken robust, pflegeleicht und auf Dauer wirtschaftlich ist, hängt wesentlich davon ab, ob es aus Polypropylen (PP), glasfaserverstärktem Kunststoff (GFK) oder aus Stahlwand mit Folie besteht. Die Unterschiede zeigen sich meist nicht auf den ersten Blick, sondern im Alltag.



Moderne Fertigpools lassen sich auf beinahe jeder Grundstücksgröße realisieren. BILD: DJD/POOL-SYSTEMS.DE



Wer einen Pool sucht, der nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern auch langlebig und pflegeleicht ist, sollte auf das beim Becken verwendete Material achten. BILD: DJD/POOL-SYSTEMS.DE

Pools aus PP

Polypropylen gilt als widerstandsfähiges und im modernen Poolbau etabliertes Material, das der Witterung sehr gut standhält. Bei guter Verarbeitung können solche Becken bis zu 50 Jahre halten. Es ist frostbeständig, verfügt über gute Wärme-Isolationseigenschaften und hat eine glatte Oberfläche, die Reinigung und Pflege erleichtert. Hinzu kommen Farbstabilität, UV-Beständigkeit und eine gleichmäßige Durchfärbung.

Darüber hinaus ist der Hartkunststoff geruchsneutral und kommt ohne Weichmacher aus. PP-Becken werden mit einer hohen Verbindungsfestigkeit verschweißt, was das Risiko von Rissen an den Nähten reduziert. Auf Herstellerseiten wie www.pool-systems.de kann man sich über Pools aus Polypropylen näher informieren.

Pools aus GFK

GFK-Becken sind oft günstiger in der Anschaffung und werden meist als fertige Elemente geliefert. Zu den bekannten Schwachstellen gehört die sogenannte Osmose. Dabei dringt Feuchtigkeit durch das Gelcoat, also die äußere Schutzschicht, in das Material ein – etwa durch Alterung, UV-Strahlung oder kleine Beschädigungen. Im Inneren der Poolwand kann sich diese Feuchtigkeit sammeln, erste Anzeichen sind oft Blasen oder Beulen an der Oberfläche. Nimmt das darunterliegende Laminat dauerhaft Feuchtigkeit auf, kann sich das bindende Harz zersetzen. Im schlimmsten Fall wird das Becken undicht und verliert Wasser. Wie hoch dieses Risiko ist, hängt aber auch von Materialqualität, Verarbeitung und Pflege ab.

Stahlwandbecken mit Folie

Auch Stahlwandbecken sind in der Anschaffung meist vergleichsweise günstig. Der entscheidende Nachteil liegt in der Folie: Sie ist ein Verschleißteil und muss etwa alle drei bis fünf Jahre ersetzt werden. Zudem kann sie ausbleichen, reißen oder Falten bilden, in denen sich leichter Schmutz, Biofilm und Algen absetzen. Das macht die Reinigung aufwendiger. Auch kühlt das Wasser häufig schneller aus, sodass eine zusätzliche Dämmung sinnvoll sein kann.

Worauf es am Ende ankommt

Welches Becken die passende Wahl ist, hängt nicht nur vom Material ab, sondern auch von Budget, Einbausituation, Pflegeaufwand und den Erwartungen an die Nutzungsdauer. Ein günstiger Einstieg kann sinnvoll sein. Wer jedoch langfristig plant, legt meist mehr Wert auf Verarbeitung, Langlebigkeit und Folgekosten.

Nordwest KLEINANZEIGEN

Haus und Garten



Schautag Sonntag 05.07.26 von 13 bis 17 Uhr, Antikpark Gräfe, Hesel ☎ 04950/937890 @A519986



Zäune , Tore auf Maß, Antikpark Gräfe, Hesel ☎ 04950/937890 @A519711



Zäune , Tore auf Maß, Antikpark Gräfe, Hesel ☎ 04950/937890 @A519712

Alles für den Garten

Herrenfahrrad; Gefrierschrank, 100 l; Korbsessel; 2 weiße Hängeschränke; Pool-Saugroboter; weißer Teppich, 3,5 x 4,5 m, je 60 €; TV-Wandhalter, 60x40 cm; versch. Deckenleuchten; kl. Beistelltische; 2 kl. Lautsprecher, je 10 €; Gefrierschrank, 30 l, 20 €, VB.☎ 04936/1866

suche Aufsitzmäher Rasentraktor auch alt oder defekt ☎ 04952/8906927 @A519982

Freizeit und Hobby

Zodiac Schlauchboot Maße 6,50 / 2,54, Tiefgang 0,4 m, Yamaha Benzin Motor 150 PS von 2015 / 312 Betriebsstunden, Bimimi Edelstahlschraube, Hafentrailer, Baujahr 2006 19.690,00€ ☎ 0171 2393530 @A519897

Haushaltsauflösungen

NR-Haushalt Auflösung in Norden Möbel, Bilder, Figuren, Teppiche, Geschirr etc. ☎ 01573/0673110

Events und Tickets

Die LEGO TAGE sind eine Veranstaltung des CVJM Emden e.V. für Kinder und Jugendliche von 6 bis 17 Jahren. Die Aktion findet vom 06.-07.07.26 für Kinder von 6-11 Jahren und vom 08.-10.07.26 für Jugendliche von 11-17 Jahren jeweils von 11 bis 14.30 Uhr statt. Es sind noch Restplätze frei. Anmeldungen können über Instagram oder per Mail an: info@cvjm-emden.de abgegeben werden. Gemeinsam werden wir uns spielend und bauend mit den Themen Stadtplanung und Demokratie in Emden beschäftigen.

Flohmärkte

Flohmarkt am 05.07. von 9-15 Uhr: Großer Bogen in Moordorf. Nicht bei Regen!

Flohmarkt in Großheide, Geranienstr. 21, So. 05.07.26 von 10-17 Uhr. Vieles für 1 €.

Garagen- u. Hofflohmarkt, mehrere Haushalte, am 04.+05.07. von 09.00-16.00 Uhr. Moorweg 35 A, Südbrookmerland.

Garagenflohmarkt wg. Haushaltsauflösung am 05.06.2026 von 10.00 - 16 Uhr, 26603 Aurich, Otto-Leege-Str.4 @A519891

Berumbur Flohmarkt, 05.07.25 von 10-17 Uhr, Ojemann's Land, mehrere Haushalte Reiherholt und Fischteichhörn

Immobilienmarkt

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

Verkauf Häuser

Schönes EFH, saniert, 120 m² Wfl./Nfl., Garage, 229.000 € VB. ✉ Nr. 43385 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

Suche Immobilien zum Kauf

Ehepaar sucht Haus z. Kauf od. Miete, Emden-Mitte bis Oldersum Mail: moin-emden@web.de oder ☎01725234956 @A519677

Pewsum, Bungalow in Pewsum zu kaufen gesucht. ✉ Nr. 4782719 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden @A520021

Vermietungen Wohnungen

Pewsum Ortskern, Wohnungen zw. 60-80 m², 2, 3 und 4 Zi., Kü., Bad, Balkon. ☎ 0162/1309414

Vermietungen Häuser

Eversmeer, kleines, gemütliches Landhaus zu vermieten, 3 Schlafzi., EBK, 2 Bäder, AR, Wfl. 140 m², Grdst. 1000 m², 2 Carport, alter Baumbestand, zu sofort an solvente Mieter, 9 €/m² + NK. ☎ 0162/7303628

Suche Immobilien zur Miete

Rüstiger Rentner mit ädäquatem Einkommen su. 2-3 Zi.-Whg., zw. 50 bis 80 m² in Emden/Umgebung, zum nächstmögl. Termin Einkommensnachweis vorhanden, alleinstehend mit Hund, ☎ 0163-1850123

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

Reifen

4 neue Hankook Sommerreifen, 205/60/16, 175 €. ☎ 04947 / 50 889 97

Wohnmobile und -wagen

Ehepaar su. Wohnmobil, von privat. ☎ 0178/3955791

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

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

Stellengesuche

Welche ältere, hilfsbedürftige Person braucht Hilfe im Haushalt, bei Arztbesuchen, Einkaufen, oder nur zum Reden und Zuhören im Raum SBL und umzu? Junggebliebene Rentnerin mit Auto möchte Ihnen gerne helfen. ☎ 0151/61427675

Stellenangebote Privat

EMD - Hobbygärtner/in für die Pflege meines Gartens (Stauden, Büsche, kein Rasen) gesucht. ☎ 0178-9743594

Bekanntschaften und Kontakte

Ich Ulrike, 78, bin e. ganz liebe, ruhige, häusl. Frau m. guter Figur, ich mag e. gute Küche, d. Natur, Garten u. fahre gern Auto. Seit mein Mann verstorben ist, stehe ich nun ganz alleine da. Ich suche pv e. netten Mann, bei getrenntem od. auch gemeinsamen Wohnen. Sie erreichen mich **Tel. 0157 – 75069425**

Er sucht...

Er, 69+, 1,87 m, NR, sucht eine liebevolle Frau (65-70 J.), gerne Raum Norden. ☎ 0174/6243041

Bars und Kontakte

★ Blonde ★ **ERIKA** ★ ★ Hammerkeweg 42 AURICH • 0151-24738273

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

Eva 015236645486

JENNY Deutsch • Gr. OW • 0177-7195111

LARISSA ♥ AURICH! Am Tiergarten 1 ♥ 0162-6204185

Mona ❤ 0162-6696601 auch HSB

Mitteilungen

Junggebliebene Rentnerin sucht Freundin zum Reden, Essengehen, Urlaub usw. im Raum Aurich, SBL und umzu. ☎ 0151/61427675

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.

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

Dies und Das

!!!!!!Ankauf von Pelzen, Bekleidung, Möbel, Porzellan, Handtaschen, Zinn, Bleikristall, Krüge, Teppiche, Besteck, Nähmaschinen, Bücher, LPs, Puppen, Gobeline, Bilder, Uhren, Münzen, Bernstein, u. Schmuck. Frau Hauer ☎ 0163-8309780

Kaufe alte ausrangierte Brillen/Fassungen. ☎ 0152/34265159

Kaufe Musikinstrumente jeglicher Art. ☎ 0157/57303410

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

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

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

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

Dienstleistung, Handwerk und Landwirtschaft

Schrott- und Metallhandel
– Containerdienst von 3 bis 40 m³ –
Ankauf von Schrott u. Metalle, Waage vorhanden
Öffnungszeiten: Mo. – Do.: 8 – 17 Uhr, Fr.: 8 – 15 Uhr, Mittagspause von 12 – 13 Uhr, Sa.: 8 – 13 Uhr,
Hansestraße 8, 26529 Upgant-Schott
G.Geiken Schrott- u. Metallhandel M. Geiken Containerdienst
Tel. 0 49 34 - 40 92 oder 01 52 - 37 74 01 57 u. 01 73 - 5 75 93 97

Dienstleistungen

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

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

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

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

FÜR AURICH, LEER, NORDEN UND GANZ OSTFRIESLAND

NEWSLETTER
NWZ Online Newstied
OSTFRIESLAND
News des Tages kostenlos per E-Mail.
Jetzt anmelden: NWZonline.de/newstied-nl

Emder Zeitung
Nordwest SONNTAGSBLATT

BERUF & KARRIERE

Meine Zukunft. Meine Stelle. Mein Stellenmarkt.

jobs-ostfriesland.de

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

Wir suchen dich!

BAUZEICHNER (m/w/d)

- Abgeschlossene Ausbildung als Bauzeichner (m/w/d) oder vergleichbare Qualifikation
- Kenntnisse mit den Programmen Autocad oder Bricscad wären von Vorteil
- Engagement sowie Teamfähigkeit.

Das bieten wir Dir:

- 30 Tage Urlaub
- Leistungsgerechte Vergütung
- E-Bike Leasing
- Betriebliche Benefits
- Hansefit

Jetzt bewerben bei:
Theodor Aljets
Mail: theo.aljets@boldbau.de
Tel.: 04931-8206811

Am Schloss Aurich

Werde Teil unseres Teams!

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir unbefristet auf Teil- oder Vollzeit

einen engagierten Hausmeister (m/w/d)

Eine handwerkl. Berufsausbildung in Elektrotechnik, Heizungsbau oder ähnliches ist wünschenswert

Alle Informationen online unter:
www.hotel-am-schloss-aurich.de/karriere/



Bewerbungen an
Hotelinhaber Hermann Krüger
direktion@hotel-am-schloss-aurich.de
oder postalisch an:
Bahnhofstr. 1, 26603 Aurich

STAHLBAU SANDERS
Raiffeisenstraße 18 · 26736 Krummhörn-Pewsum
Telefon (04923) 990035 · Telefax (04923) 990037
Metallbau · Hallenbau
allgemeine Schlosserarbeiten
Treppen und Geländer

Wir suchen dich!
Schlosser/Stahlbauer/
Konstrukteur
Infos: www.stahlbau-sanders.de
@A519937

seela
Verkehrsfachschule
Braunschweig
Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de

Fahrlehrer (m/w/d)
werden überall gesucht.
Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz.
Komplett förderbar durch öffentliche Träger!
Unterkunft vorhanden.

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag“!

Wann: 29.08.2026
Beginn: 10:00 Uhr



Augenarztpraxis Dr. med. St. Brandt

Med. Fachangestellter (m/w/d)
in Vollzeit für Augenarztpraxis in Aurich gesucht!
Bewerbungen gerne auch per E-Mail, bitte an:

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

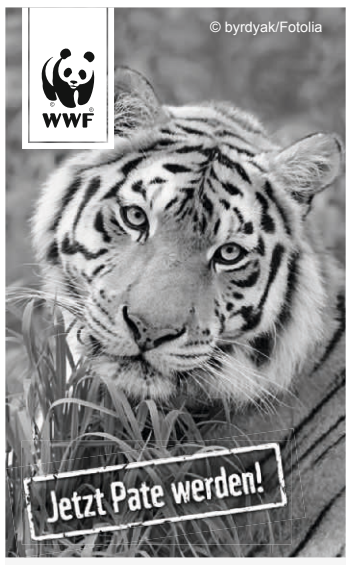
Ausbildungsplatzangebote

Gemeinde Südbrookmerland

Wir bieten zum 01. August 2027 die folgenden
Ausbildungsstellen
an: (m/w/d)

- Verwaltungsfachangestellte/r
- Straßenbauer/-in

Die vollständigen Anforderungsprofile sowie weitere Informationen finden Sie unter: www.suedbrookmerland.de oder direkt über den QR-Code.



ERLEBEN SIE DAS
ABENTEUER PATENSCHAFT

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

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

AZUBI EXPRESS

DEIN FAHRPLAN IN RICHTUNG ZUKUNFT!

10.09.2026 | Aurich

Mobile Jobmesse für Schüler:innen ab Klasse 9

Unternehmen hautnah erleben - **live & vor Ort**

Shuttle-Fahrten im Hop-on-/Hop-off-Prinzip



azubi-express.de

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz als Ausbildungsbetrieb! Alle Informationen und Details zur Teilnahme per E-Mail an *jobs@nwzmedien.de*

NWZ Jobs

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!

Familiennachrichten

Geburten

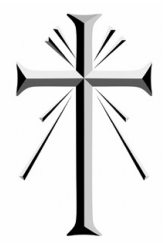
Malte, Patrick und Ina Boelsen, Moormerland
Viola, Maren und Marc-André von Garrel, Moormerland

Hochzeiten

Lea Bohlen und **Heiner Koch-Schöttler,** Strackholt

Sterbefälle

Gerda Abend, 93 Jahre, Großheide
Ulrike Bohlen geb. Harms, 59 Jahre, Moormerland
Menno Busboom, 90 Jahre, Holtland
Gerd Drexhage, 83 Jahre, Leer
Grete Eschen geb. Wümkes, 90 Jahre, Wiesmoor
Hermann Freese, 81 Jahre, Großefehn
Marten Groenewold, 99 Jahre, Moormerland
Elisabeth Großterlinden geb. Stockrahm, 94 Jahre, Moormerland
Gretchen Harms geb. Blank, 90 Jahre, Moormerland
Christine Hill geb. Oswald, 76 Jahre, Timmel
Holger Egon Hoormann, 55 Jahre, Wiesmoor
Gretchen Janßen geb. Buhr, 87 Jahre, Meinersfehn
Erika Jungmann geb. Lüpkes, 83 Jahre, Marienhafe
Uta Mansholt geb. van Lessen, 81 Jahre, Engerhafe
Adele Mennenga geb. Balk, 93 Jahre, Berumbur
Andrea Noormann geb. Lübben, 42 Jahre, Stapel
Mathilde Reints geb. Thiel, 80 Jahre, Ihlow-Riepe
Norbert Scheffler, 76 Jahre, Hesel
Annemarie Stecheisen verw. Renken, geb. de Wall, 83 Jahre, Spetzerfehn
Angela Tammen geb. Dieken, 49 Jahre, Uplengen
Ingrid Tammen geb. Bakker, 72 Jahre, Hesel
Franz Vryze, 91 Jahre, Veenhusen
Wilhelm Wallenstein, 93 Jahre, Veenhusen
Ewald Wenserit, 85 Jahre, Moormerland



Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost was kommen mag.

Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Diedrich Bonhoeffer

Grimersum, im Juni 2026

Traurig, Dich zu verlieren.
Erleichert, Dich erlöst zu wissen.
Dankbar, mit Dir gelebt zu haben.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von meiner geliebten Ehefrau, unserer treusorgenden Mutter, Schwiegermutter und Oma, unserer Schwester, Schwägerin und Tante

Margret Diekmann

geb. Groothuis

* 14. Januar 1948 † 24. Juni 2026

In liebevoller Erinnerung

Dein Helmut
Kinder und Enkelkinder
sowie alle Angehörigen

Trauerhaus Diekmann, c/o Beerdigungsinstitut Ulferts, Südring 3, 26759 Hinte

Wir nehmen im engsten Familienkreis Abschied.

Just tell me old shipmates, I'm taking a trip, mates,
And I'll see you someday on Fiddler's Green.
Dubliners

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserem geliebten Mann und Vater

Ommo Heyken

* 20. September 1957 † 25. Juni 2026

Du wirst uns fehlen

Deine Angelika mit Claas Jakob
und alle Angehörigen

Hauptstraße 1, 26524 Berumbur

Die Seebestattung findet im Familien- und Freundeskreis statt.

Bestattungen Dirks - Deneke

Du fehlst!

Viel zu früh mussten wir Abschied von dir nehmen.



Carsten Heim

* 25. Januar 1965 † 15. Juni 2026

Wir vermissen dich

Sabine und Klaus
Tanja und Holger
Marina mit Familie
Nichten und Neffen

Kondolenzanschrift: Tanja Koch, c/o Beerdigungsinstitut Abschiedsbrücke Martin Spree, Steinweg 59, 26721 Emden

Wir haben im engsten Familienkreis Abschied genommen.

Gedenkportal: spree-bestattungen.de



Dieter Rosenberg

* 21. August 1982 † 23. April 2026

Danke sagen wir allen,
die uns tröstende Worte sagten oder schrieben,
gemeinsam mit uns Abschied nahmen und verstehen,
was wir verloren haben.

Ein besonderer Dank gilt Herrn Pastor Weßler für seine tröstenden Worte sowie dem Bestattungsinstitut Dirks - Deneke für die würdevolle Begleitung.

Im Namen aller Angehörigen
Sandra Rosenberg

Hage, im Juli 2026

26624 Moordorf, früher Großheide

Als die Kraft zu Ende ging,
war's kein Sterben,
war's Erlösung.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserer lieben Mutter und Schwiegermutter, unserer Oma und Uroma

Elfriede Warfsmann

geb. Luitjens

* 08.07.1942 † 27.06.2026

In stiller Trauer

Annegret und Mario
Elke und Mario
Ute und Rolf

Matthias
Lena
Daniel und Lara
Oliver
Hanna und Bernd mit Kian
Sarah

Traueranschrift:
Ute Lübben, Brückstr. 7, 26506 Norden

Die Seebestattung findet im engsten Familienkreis statt.

Bestattungen Jakob Janssen

Lisa Janßen

geb. Meyer

* 06.03.1961
† 30.05.2026



Uthwerdum, im Juli 2026

Danksagung

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

Ein besonderer Dank gilt Herrn Pastor Jürgen Hoogstraat für die schöne und einfühlsame Trauerandacht sowie dem Bestattungsunternehmen Jakob Janssen für die würdevolle Begleitung.

Im Namen aller Angehörigen
Berthold mit Kindern und Enkeln



So nimm nun, Herr, hin meine Seel,
die ich befehl in deine Händ und Pflege.
Schreib sie ein in dein Lebens-Buch.
Es ist genug! Dass ich mich schlafen lege.

Anton Ulrich, Herzog von Braunschweig-Wolfenbüttel

Auf einmal bist du nicht mehr da,
und keiner kann's versteh'n.
Im Herzen bleibst du uns ganz nah,
bei jedem Schritt, den wir nun gehen.

Erika Schoolmann

geb. Harms

* 13.03.1955
† 20.05.2026



Münkeboe, im Juli 2026

Danksagung

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

Ein besonderer Dank gilt dem Hospiz Isensee, der Station 16 in Aurich, dem Edeka Markt Gerbers, Herrn Pastor Broers sowie dem Bestattungsunternehmen Jakob Janssen.

Elfried
Die Kinder und Enkel

Autorin fängt Seele der Nordsee in Gedichten ein

BUCHTIPP „Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ von Marion Döbert

IM NORDWESTEN/CMF – Mal braust sie, mal stürmt sie, mal liegt sie ganz ruhig da: Die wechselhafte Nordsee zeigt sich niemals gleich. Doch zu einem lädt sie immer ein: die Gedanken frei laufen zu lassen, über die Natur oder auch das eigene Leben zu sinnen und ihr alle Sorgen auszuschütten.

Marion Döbert hat diese Gedanken in ihrem Buch „Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ eingefangen. In atmosphärischer Sprache, zugleich glasklar und eindringlich, bringt sie mit ihren Gedichten das Wesen des Wattenmeeres und auch das, was es mit uns macht, zum Vorschein. Gepaart mit Illustrationen und Fotografien der Autorin, entsteht so eine Gefühlswelt, die das Erleben der Nordsee nachhallen lässt.

30 „Verschenk-Gedichte“

Ihren Ursprung haben die „Meeresgedichte“ als „Verschenk-Gedichte“ im „Vogelwärterhaus Langeoog“. Die Autorin ist seit 2021 dort regelmäßig ehrenamtlich im Einsatz für den Nationalpark Wattenmeer Niedersachsen tätig und bringt im „Vogelwärterhaus“ Besuchern die Tierwelt und den Naturschutz der Insel näher. Aus den vielen auch tiefgründigen Gesprächen, die sie dort führt, entstand die Idee zu den Gedichten, die Döbert, geschrieben auf kleine Papierrollen und umhüllt mit Fäden von Geisternetzen aus gefundener Fischereiausrüstung, an die Besucher verschenkte. Im Gedichtband sind nun 30 der schönsten „Verschenk-Gedichte“ mit Fotografien und Illustrationen der Autorin vereint.

Als Erinnerung an das große weite Meer, als Appell, die eigenen Träume nicht aus den Augen zu verlieren, aber auch als Impuls, über sich und die Welt zu schmunzeln, sind die Meeresgedichte nicht nur ein wunderbares Mitbringsel vom Nordseeurlaub, sondern auch ein kleiner Anker, sich voller Freude an die Natur des Wattenmeeres zu erinnern.



„Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ ist im Verlag ESE erschienen. BILD: ESE VERLAG

Über die Autorin:

Marion Döbert lebt und schreibt in Bielefeld und der Welt. Ein paar Monate des Jahres verbringt sie auf Langeoog und arbeitet dort ehrenamtlich für den Nationalpark Wattenmeer. Die Autorin ist international anerkannte Alphabetisierungsexpertin und hat den Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V. mitbegründet. 2003 wurde ihr das Bundesverdienstkreuz am Bande für ihre Verdienste in der Literalitätsförderung für Erwachsene verliehen. Marion Döbert ist bekannt für ihre glasklare, verständliche Sprache, die zum Lesen und Leben verführt.

■ „Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ (ISBN 978-3-941163-51-5) erschien im Mai 2026 im Verlag Enno Söker Esens (ESE), bekannt vor allem für Regionalliteratur aus Ostfriesland. Den 36 Seiten umfassenden Gedichtband gibt es für 11,95 Euro im Buchhandel sowie versandkostenfrei online über
➛@www.soeker-druckshop.de



Appell an Autofahrer

MOBILITÄT Sonne und Hitze erfordern mehr Aufmerksamkeit


Die Sonne brennt, der Asphalt flimmert: Bei Hitze sollten Autofahrer besonders achtsam sein. BILD: PEXELS/PHOTOGRAPH

IM NORDWESTEN/HAMM/PM – Wenn das Thermometer steigt, flimmert die Luft über dem aufgeheizten Asphalt, das kann zu optischen Täuschungen führen. Darüber hinaus führen hohe Temperaturen zu Konzentrationsschwierigkeiten und verringerten Reaktionszeiten. Darauf weist die Autobahn Westfalen hin und appelliert an alle Autofahrer, besonders aufmerksam in diesen Tagen unterwegs zu sein.

Neben und auf den Straßen arbeiten Straßenwärterinnen und Straßenwärter und Mitarbeitende der Baufirmen mit einem ohnehin hohen Sicherheitsrisiko, sie gilt es zu schützen und Rücksicht zu nehmen, gerade an diesen heißen Tagen. Der Tipp: Die Körpertemperatur sollte niedrig gehalten werden.

Das Auto kann, wenn es geparkt wird, mit reflektierenden Folien vor übermäßigem Aufheizen geschützt werden. Sonst kann beim Einsteigen die Temperatur schnell mal 60 Grad Celsius und mehr betragen. Dazu heizen sich das Armaturenbrett und das Lenkrad stark auf.

Darüber hinaus sollten Autofahrer immer eine gute Sonnenbrille greifbar haben, um die Blendwirkungen zu verringern. Und es gilt wie sonst auch: Trinken, trinken, trinken, um den Flüssigkeitsmangel zu verhindern, also am besten immer eine Flasche Wasser oder Schorle im Auto mitnehmen.

Nicht zuletzt gilt es mehr denn je, die Tempolimits in Baustellen und Abstandsgebote strikt einzuhalten und vorausschauend zu fahren. Arbeitende an der Autobahn tragen ihre auffällige orangefarbene Kleidung auch bei den hohen Temperaturen, um gut sichtbar zu sein.