

WIR SORGEN FÜR SAUBERE DÄCHER

DACHREINIGUNG
SauberStein
FAMILIENBETRIEB ZIELINSKY

Ihr Profi für Dachreinigung & Dachbeschichtung



VORHER NACHHER

-25 %

SOMMER-RABATT
Jetzt profitieren
Nur vom 25.7. bis zum 2.8.

Dachreinigung & Imprägnierung

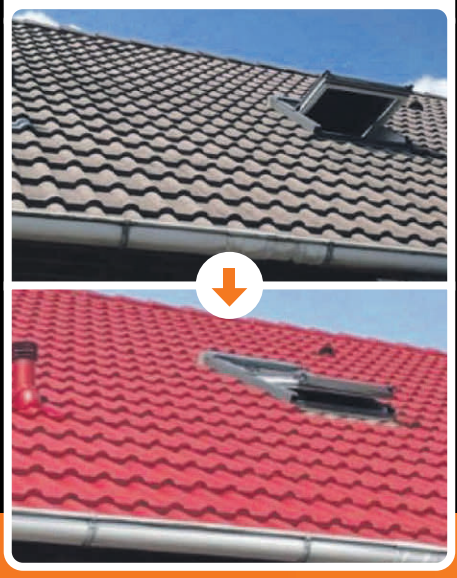
Schutz
vor Moos & Algen,
Feuchtigkeit & UV-Strahlung

Werterhaltung
Ihrer Immobilie

Kosten sparen
durch Pflege und Schutz



Dachbeschichtung



Hofreinigung & Versiegelung



04453 489 64 60

www.sauber-stein.com

Weitere Infos:
auf der Rückseite

Dachreinigung SauberStein
Lange Straße 21
26345 Bockhorn

Öffnungszeiten
Mo.–Fr.: 09:00–18:00 Uhr
Sa.: 10:00–15:00 Uhr



UNSER 3-SCHRITTE SYSTEM

für eine zuverlässig gründliche Dachreinigung:

1 Reinigen

Moos, Schmutz und Ablagerungen werden gründlich entfernt.

2 Versiegeln

Die Fläche wird geschützt, um Moos und Grünspan fernzuhalten.

3 Imprägnieren

Auf Wunsch für längere Haltbarkeit und gepflegte Optik.

Schnell • Preiswert • Kompetent

Unsere Leistungen:

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

Jetzt profitieren:

SOMMER-RABATT

-25%

Nur vom 11.7. bis zum 18.07.

Deswegen kommen unsere Kunden zu Sauberstein:

- kostenlose Beratung im Umkreis von 100 km
- persönliche Beratung
- Familienbetrieb seit 1991
- unverbindliche Angebote
- schnell, preiswert und kompetent

Kontakt:

DACHREINIGUNG
SauberStein
FAMILIENBETRIEB ZIELINSKY

Fam. Zielinsky
Lange Straße 21
26345 Bockhorn

Tel.: 04453 489 64 60
Mobil: 0157 533 134 36

Öffnungszeiten
Mo.–Fr.: 09:00–18:00 Uhr
Sa.: 10:00–15:00 Uhr

www.sauber-stein.com

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Aurich
www.nordwest-sonntagsblatt.de | Druckauflage: 78.000
Sonnabend, 25. Juli 2026 | 29. KW | 48. Jahrgang

SSV
JETZT ANGEBOTE ENTDECKEN!
maschal
MEINE MÖBELSTADT

Anzeige

Klima-Inspektion
Für eine konstant gute Funktion sollten Klimaanlagen regelmäßig gewartet werden. Sie verlieren jährlich ca. 8 % des Kältemittels und auch Teile des Klimatrockners verschleißen mit der Zeit.
ab € 49,95*

Bosch-Innenraumfilter Filter+
z. B. für Golf VI 1.4 TSI; Bj. 08/08 - 09/12
€ 29,90*
BOSCH
Technik fürs Leben

Hauptuntersuchung
mit integrierter Abgasuntersuchung
Bei uns im Haus!
Bei uns im Haus nach § 29 StVZO in Zusammenarbeit mit einer amtlich anerkannten Überwachungsorganisation wie z.B. TÜV · GTÜ · FSP · DEKRA · KÜS.
Fragen Sie uns gerne nach einem Termin.




BOSCH Service Freese
Leerer Landstraße 78
26605 Aurich
Telefon: (04941)9333-0

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

Alarmrotte landet jetzt wieder in Wittmund

BUNDESWEHR Richthofen-Geschwader komplett zurück am Standort

VON KIM-CHRISTIN HIBBELER


Mit der Rückkehr der letzten Flugzeuge ist die Alarmrotte des Taktischen Luftwaffengeschwaders 71 „Richthofen“ in Wittmund wieder komplett. BILD: BUNDESWEHR

WITTMUND – Die Alarmrotte (QRA) des Taktischen Luftwaffengeschwaders 71 „Richthofen“ ist am Montag, 13. Juli, nach Wittmund zurückgekehrt. Das gab Kommodore Oberst Sebastian Fiedler auf der Lärmschutzkonferenz zuvor bekannt. Damit endet die Ära Rostock-Laage ein für alle Mal, sagte Fiedler. Er freue sich vor allem für seine Kameradinnen und Kameraden, die in den vergangenen viereinhalb Jahren zwischen Wittmund und Rostock pendeln mussten.

„Dass die QRA wieder an ihrem Heimatflughafen ist, macht uns auch als Verband stärker“, betonte der Kommodore. Da der Wittmunder Flugplatz samt Landebahn umfassend saniert worden war, operierte das Geschwader seit Anfang 2022 übergangsweise von Rostock-Laage aus. Nach mehr als drei Jahren Pause kehrten am 17. Juli 2025 die ersten Flugzeuge nach Wittmund zurück. Der damalige Kommodore, Oberst Björn Andersen, landete den ersten von sechs Kampfjets, die auf der modernisierten Landebahn in Wittmund aufsetzten.

Ein Wermutstropfen

Mit der Rückkehr der verbliebenen Flugzeuge sowie der Soldatinnen und Soldaten sei der Verband nun wieder komplett. Einen Wermutstropfen gibt es jedoch: Die Infrastruktur für die Alarmrotte ist noch nicht fertig. „Wir haben eine Interimslösung gefunden und nutzen zunächst die Shelter-Schleife West“, sagte Fiedler. Nach Angaben des Staatlichen Baumanagements Region Nord-West soll in Wittmund bis 2032 der modernste Militärflughafen Deutschlands entstehen. Dafür sind Investitionen von rund 774 Millionen Euro geplant. Unter anderem investiert der Bund mehrere Millionen Euro in modernste Lärmschutztechnik. Doch obwohl viele Gebäude mittlerweile fertiggestellt sind, können sie noch nicht genutzt werden. Das habe unterschiedliche Gründe, etwa Anforderungen beim Brandschutz oder Verzögerungen im Bauablauf. Auch bei der Lärmschutzhalle, der ersten ihrer Art in Deutschland, kommt es derzeit zu Verzögerungen. „Wir hoffen aber, die Infrastruktur für die QRA noch bis Ende des Jahres beziehen und nutzen zu können“, sagte Fiedler.

Langfristiges Ziel von 5000 Flugstunden

Mit der Rückkehr der Jets aus Rostock-Laage sind in der Regel wieder 20 bis 30 Eurofighter am Standort stationiert. Auf dem Papier gehören 35 Flugzeuge zum Verband. Damit verbunden soll es auch wieder mehr Flugstunden für die Piloten geben. Ziel seien in diesem und im kommenden Jahr jeweils rund 4000 Flugstunden. Langfristig wolle man diese Zahl auf 5000 steigern. „Anfang der 2000er-Jahre lagen wir bei knapp 10.000 Flugstunden. Dieses Niveau werden wir nicht mehr erreichen“, sagte Fiedler. Das sei aber auch nicht notwendig.

Neben der Bereitstellung der QRA beschäftigt sich das Richthofen-Geschwader seit dem russischen Angriffskrieg gegen die Ukraine vor allem mit der Landes- und Bündnisverteidigung. Dazu gehöre laut Fiedler auch, die Menschen am Standort auf mögliche Bedrohungslagen vorzubereiten. „Das üben wir ein paar Mal im Jahr mit unserer internen Übung Red Eagle. Dabei kommt manchmal Übungsmunition zum Einsatz. Wir versuchen, die Bedingungen so realistisch wie möglich darzustellen.“

Inzahlungnahme & Ankauf Ihres E-Bikes
E-Bike Spezialist
Inspektion E-Bike für € 69,50, Reparaturen
Verkauf Neu- & Gebraucht-E-Bikes
Zweiradtechnik-Ostfriesland.de
Fa. Thomas Schroth
Alter Postweg 42, 26427 Dunum,Tel 0151-40737772

1000+ AUTOS
ALLE MARKEN
JETZT ANGEBOTE ENTDECKEN
Gute Autos, gute Preise. Seit 1927.
S!EMON

ŠKODA KAMIQ 1.0 TSI
40.000 KM | EZ: 11/2019
18.930 € 47 % UNTER UVP

SEAT ARONA 1.5 TSI FR
52.000 KM | EZ: 08/2020
18.930 € 35 % UNTER UVP

VW GOLF 8 1.5 eTSI
27.000 KM | EZ: 06/2025
26.930 € 38 % UNTER UVP
FINANZIERUNG & INZAHLUNGNAHME ZU TOP KONDITIONEN
Hauptstraße 279 | 26639 Wiesmoor

Aurichs Kult-Wirt übernimmt Traditionskneipe

GASTRONOMIE Nachfolge in Auricher Szene-Lokal „Brasserie“ – Bewährtes und Neues gleichermaßen

AURICH/GGM – Sascha Hellwig steht hinter dem Tresen der „Brasserie“. „Ich bin angekommen“, sagt er. Die Lichter tanzen auf polierten Gläsern, obwohl es regnet ist es hell in der urigen Szene-Kneipe in der Marktpassage. Mit routiniertem Griff schnappt sich der Wirt das Bierglas, lässt das goldene Getränk langsam ins Glas fließen.

Hellwig kann auf eine bewegte Gastronomiekarriere zurückblicken – und seine nächste Etappe kommt einem Traum nahe. Gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Christina Schilling hat er die traditionsreiche „Brasserie“ in der Auricher Marktpassage übernommen.



Sascha Hellwig am Zapfhahn in der Brasserie: Mit Leidenschaft und einem Lächeln begrüßt er die Gäste im traditionsreichen Lokal in Aurichs Marktpassage. BILD: GÜNTHER GERHARD MEYER



Die Brasserie in der Auricher Marktpassage – ein lebendiges Quartier: Das traditionsreiche Lokal lädt mit den Nachbarlokalen mit Charme und offenen Türen zum Verweilen ein. BILD: GÜNTHER GERHARD MEYER

Jüngster Wirt kehrt zu seinen Wurzeln zurück

Viele Auricher kennen Hellwig noch als jüngsten Gastwirt der Stadt, als er bis 2009 das legendäre „Purzelbaum“ in der Kirchdorfer Straße führte. „Damals war ich gerade mal 18 Jahre alt. Viel zu jung“, schmunzelt Hellwig. Er bildete sich um Veranstaltungskaufmann weiter.

Doch der Weg führte wieder zurück zum Auricher Marktplatz. Seit fünf Jahren betreiben die beiden das beliebte Café „Tresor“, das mit seiner Lage und fast 100 Stammgästen täglich zum Treffpunkt in Auricher Innenstadt geworden ist.

Hellwig bleibt der Innenstadt treu

Doch im Februar 2027 ist hier Schluss, dann endet der Mietvertrag. „Wir bleiben aber in der Innenstadt“, betont Hellwig. Wo genau, das will er noch nicht verraten. „Wir bleiben“, sagt er. Christina und Mitarbeiterin Ramona werden dort den Betrieb führen, während Hellwig selbst in der „Brasserie“ die Fäden zieht.

Die Brasserie – seit 32 Jahren ein Betrieb mit Geschichte und Charakter – stand zum 1. Juli vor einem Generationenwechsel. Frank und Gabi Preuß, die langjährigen Betreiber, verabschiedeten sich Ende Juni in den Ruhestand und übergaben die Schlüssel an Hellwig und seinen Geschäftspartner, der im Hintergrund wirkt. Für die neuen Betreiber war sofort klar: Die Brasserie bleibt, wie sie ist. Tresen, Tische sowie Elvis und Marilyn werden weiterhin Gäste empfangen, die Getränkekarte bekommt einige moderne Akzente.

Idee für Neuerungen vorhanden

Das Konzept bleibt traditionsbewusst – auch als Raucherkneipe, die im Winter viele Gäste anzieht. Doch Hellwig möchte weiterentwickeln: „Hier ist noch einiges möglich“, betont der gelernte Veranstaltungskaufmann und denkt an regelmäßige DJ-Auftritte, Livemusik, und eine größere Außenbestuhlung.

Kooperationen mit Nachbarn wie „Trautes Burgerbar“ und „Eddas Pizzastübchen“ könnten die Marktpassage noch mehr zu einem Anlaufpunkt machen. „Gemeinsame Veranstaltungen, ein Maibaum – einfach mehr Leben im Quartier“, sagt Hellwig. „Ich bin angekommen“ – und Aurich kann sich auf frischen Wind, neue Ideen und bewährte Gastfreundschaft freuen.

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht





Dr. rer. nat.
Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66):
In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kopek:
Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens nachlässt – im Volksmund „Altersherz“ genannt. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die angesprochenen Probleme treten auf.

Was tun für ein leistungsstarkes Herz?
Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.
Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.[1] In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht.[2] Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt.

Tipp für die Herzgesundheit
Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz genau mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 (100 mg Ubichinon) sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

[1]Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995: 195–204. [2]Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641–9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht.

Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

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

Zeltlager-Feeling pur

VEREINSLEBEN Seit Jahrzehnten prägt Harm Konken mit vielen Betreuern das Camp

VON GÜNTHER GERHARD MEYER



Aktuelle Luftaufnahme des Zeltlagers am Badesee Tannenhausen: Zwischen grünen Wiesen und bunten Zelten erleben Kinder und Betreuer gemeinsam Ferienabenteuer – seit 50 Jahren ein Stück Heimat für Generationen. BILD: ARCHIV ZELTLAGER

AURICH – Es ist eine kleine Welt voller Lachen, Bewegung und Erinnerungen: Zwischen bunten Zelten und flatternden Wimpeln ertönt am Badesee in Tannenhausen immer mal wieder die goldene Glocke, die Lagerleiter Harm Konken schwingt – seit drei Jahrzehnten der Herzschlag des Camps.

Aber diesmal ist es anders: Im Basislager, einem Bauwagen mit Internetanschluss, stöbert er mit Betreuer Jannes Hiller in alten Fotos. Viele Momente aus 50 Jahren Zeltlager-Geschichte sind auf 800 Fotos festgehalten. Harm als junger Dachs selbst ist auf den Bildern zu sehen – mal mit Sonnenbrille, mal mit verschmitztem Grinsen. „Es ist jedesmal wie ein Nachhausekommen“, sagt der Südbrookmerlander Versicherungswirt, schon längst selbst Opa, während er entspannt durch die Erinnerungen blättert.

Von Greetsiel bis Tannenhausen

Es begann 1974 in Hauen bei Greetsiel, unter Waldow Pelkner, der Harm später ins Team holen sollte. Es folgten eine Odyssee und viele Aufenthalte, beispielsweise in Tergast. Schließlich kam man 1995 an den Baggersee in Tannenhausen, bevor es dann an den Baggersee in Hohebarg bei Wittmund ging, wo die Bundeswehr morgens für die Brötchen sorgte. Doch irgendwann mussten auch dort die Zelte abgebrochen werden, weil die Saugbagger noch arbeiteten. 2008 ging es mithilfe von Bürgermeister Friedrich Süßen für ein Jahr ans Große Meer in Südbrookmerland – und inzwischen fühlt man sich auf dem Platz des Bezirksfischereivereins am Badesee in Tannenhausen angekommen.

Seit 35 Jahren prägt Konken mit vielen weiteren Betreuern das Camp, seine beiden schon erwachsenen Kinder Jens und Daniela sind auch darunter.

In diesem Jahr erleben die Kinder und Betreuer sogar eine Zeitreise: Überall im Lager hängen Fotos aus den Jahrzehnten, und viele finden sich darauf wieder – als Kind, als Jugendliche, nun selbst als Eltern.

Familien knüpfen Freundschaften über Generationen

Heiko Detmers ist einer von ihnen. Er ist seit 20 Jahren Betreuer und hat mit Tochter Lara das Zelt aufgebaut. Maike Heddinga, seit Jahren dabei, freut sich jedes Jahr über das Wiedersehen: „Die Gemeinschaft ist so toll, als hätte man sich erst gestern zuletzt gesehen.“ Die Kontinuität ist spürbar – zwischen Spiel und Abenteuer, Grillabend und Lagerfeuer entstehen Generationen von Freundschaften. „Sogar Hochzeiten wurden schon gefeiert“, schmunzelt Konken.



Kinder und Jugendliche vergangener Zeltlager: Viele Erinnerungen und Freundschaften haben hier ihren Anfang genommen – am Badesee Tannenhausen. BILD: ARCHIV ZELTLAGER

Verantwortung mit klaren Regeln

Harm Konken kennt die Regeln und die Verantwortung, die dazugehört. „Rauchen ist verboten, Baden ohne Aufsicht ebenso“, betont er – wenn nötig, muss auch mal ein Kind nach Hause geschickt werden - und Junge und Mädchen im selben Zelt geht gar nicht. Die Entscheidungen fallen ihm nicht leicht. Und doch bleibt das Lager für viele ein Ort, an den man immer gern zurückkehrt.

Das Tornadojahr 2010 bleibt unvergessen: „Wir hatten einen richtigen Schutzengel“, sagt Konken, denn erst kurz zuvor wurden die Kinder nach Hause geschickt worden. Doch daraus entstanden bis heute Übungen, inzwischen werden alle Zelte mit Drohnen erfasst, um nach einem Sicherheitskonzept gerüstet zu sein. Denn Sicherheit ist fest im Alltag verankert.

Und auch trotz der Corona-Pause hat die Gemeinschaft gehalten, obwohl das Zeltlager zweimal ausfiel. „Für viele Kinder bedeutet das Lager Ferien und Abenteuer, unabhängig vom Geldbeutel ihrer Eltern“, betont Konken.

Abend voller Lagerstimmung

Am Elternabend (war am 11. Juli) erlebten Angehörige die Lageratmosphäre, die in diesem Jahr im Zeichen der Zeitreise steht: Spiele, Aufführungen, gemeinsames Grillen und Klönen. Und als irgendwann die Sonne hinter dem See verschwand, wussten alle: Hier entstehen Erinnerungen, die bleiben. „Für zwei Wochen sind es eigentlich alles meine Kinder. Wir sind wie eine Familie“, sagt Konken und blickt zufrieden auf die neue Generation von Zeltlager-Kindern.

Insektenschutz nach Maß!
Entspannt wohnen & schlafen



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

Blaubeeren 3,80 €/Kilo
zum Selberpflücken u. Frischverkauf
Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 08.30 – 19.00 Uhr
Sa.: 08.30 – 18.00 Uhr
Schulstraße 108
26639 Wiesmoor
Tel.: 0 49 44 / 92 09 88
www.heidelbeeren-witteveen.de

Heidelbeeren
zum Selberpflücken
Ab dem 27.07.2026
in Aurich-Pfalzdorf, Königsmoorweg
Mo., Mi., Fr. von 15 – 19 Uhr
Sa. von 10 – 13 Uhr
(Größere Mengenabnahme gerne auch nach Terminvereinbarung)
Tel. 0 49 47 / 16 43
Mobil: 01 75 / 9 74 40 43

Zuhause sein und bleiben – auch in den schwersten Tagen

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

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

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

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

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

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

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

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

Wohnideen ZUM VERLIEBEN



CORDGARNITUR
Bezug Cord, Rücken echt, Metallfuß glänzend, Stellmaß ca. 306x197 cm, Sitzhöhe ca. 45 cm, Sitztiefe ca. 67 cm, Weitere Funktionen sind als Sonderausstattung optional erhältlich und im Garniturpreis nicht enthalten:
1. Bettfunktion, Kopfstütze und Nierenkissen,
2. Armteilverstellung,
3. Sitztiefenverstellung.
(Planpolster/ MP- In14007)



Alles Abholpreise ohne Deko und alle Abbildungen Modellbeispiele. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Gültig bis 01.08.2026

Ludwig Rudnick GmbH & Co. KG
Jadestraße 2-4 in Aurich | Tel. 04941 9569-0
wohnen@rudnick-aurich.de | /rudnick.aurich
/rudnick_mode_wohnen | /babyhaus_rudnicki
WWW.RUDNICK-AURICH.DE
Mode • Baby • Möbel • Küchen
RUDNICK
Für mich und mein schönes Zuhause!

Asphaltierte Pumptrack-Anlage ist fertig

FREIZEIT Novum für Ostfriesland – Kinder und Erwachsene testen neue Bahn – Idee aus Jugendprojekt

VON DOROTHEA VOLLAND

WIESMOOR – „Und jetzt die große Runde!“, ruft der fünfjährige Lyo seiner Mutter zu. Schnell noch die Schoner zurechtrücken, dann stößt er sich ab und rollt mit seinem Laufrad über die ersten Wellen des neuen Pumptracks. Seine kleine Schwester Nila ist dicht hinter ihm. Die Dreijährige aus Hamburg ist zunächst noch vorsichtig unterwegs, doch mit jeder Runde wird sie mutiger. „Das macht so Spaß“, sagt sie und startet gleich zur nächsten Runde.



Der fünfjährige Lyo aus Hamburg hat die neue Anlage in Wiesmoor getestet. Im Hintergrund ist die Sprungstrecke mit Rindenmulch zu sehen. BILD: DOROTHEA VOLLAND

Für alle Generationen

Seit wenigen Tagen ist die neue Pumptrack-Anlage auf dem Jugendplatz für die Öffentlichkeit freigegeben – und schon herrscht reger Betrieb. Die Geschwister verbringen ihre Ferien in Ostfriesland und gehören zu den ersten, die die Strecke ausgiebig testen. Was sofort auffällt: Die Anlage bietet für jeden Anspruch die passende Strecke. Anfänger können auf einem geschlossenen Rundkurs ihre ersten Erfahrungen sammeln.

Wer schon sicher auf dem Rad steht, findet anspruchsvollere Wellen und Kurven. Ein besonderer Blickfang ist die Jumpline mit einem Rindenmulchbecken. Hier lassen sich Sprünge üben, ohne direkt auf Asphalt zu landen. „Wir wünschen uns, dass die Anlage generationsübergreifend genutzt wird“, sagt Bürgermeister Sven Lübbers (parteilos). Eltern könnten gemeinsam mit ihren Kindern fahren, gleichzeitig kämen auch Jugendliche und Erwachsene mit sportlichem Ehrgeiz auf ihre Kosten. Die offizielle Einweihung der Anlage ist am 21. August um 15 Uhr. „Zur Eröffnung wird auch ein Profi kommen, der zeigt, was auf der Anlage alles möglich ist“, so Lübbers.

Jugendliche brachten Idee selbst ins Rollen

Die Idee für den Pumptrack geht auf eine Jugendbefragung aus dem Jahr 2022 zurück. Auch bei der Gestaltung war die Jugend involviert. In Workshops brachten Kinder und Jugendliche ihre Wünsche in die Planung ein. Gebaut wurde die Anlage schließlich von der Firma Pumptrack.de auf einer Fläche von 1350 Quadratmetern.



Die Anlage ist für Scooter, Fahrräder, Skateboards, Laufräder und Inliner geeignet. BILD: DOROTHEA VOLLAND

Auch finanziell lief das Projekt besser als erwartet. Statt der kalkulierten rund 249.000 Euro kostete der Bau am Ende rund 244.700 Euro. 135.000 Euro kamen aus Fördermitteln, weitere rund 42.500 Euro aus privaten Spenden. Der Eigenanteil der Stadt lag bei etwa 70.000 Euro.

Nach Angaben der Stadt ist der Pumptrack die erste asphaltierte Anlage dieser Art in Ostfriesland. „Die nächste gibt es erst in Oldenburg“, so Lübbers. Dank der installierten Beleuchtung kann der Pumptrack in der kalten Jahreszeit auch in den Abendstunden genutzt werden.

Für Lyo und Nila ist das alles allerdings nebensächlich. Sie wollen vor allem eins: noch eine Runde drehen. Und noch eine.

Millionen fließen in Straßensanierungen im Kreis Aurich

VERKEHR Land stellt Millionen für Bauprogramm bereit – Mehrere Projekte im Kreis geplant

VON GÜNTHER GERHARD MEYER

LANDKREIS AURICH – Gute Nachrichten für Autofahrer und Radfahrer im Landkreis Aurich: Mehrere Landesstraßen in der Region werden saniert. Die Finanzierung erfolgt aus dem Sondervermögen „Länder- und Kommunal-Infrastrukturfinanzierungsgesetz“ (LuKIFG) und dem regulären Landeshaushalt. Bauherrin ist das Niedersächsische Ministerium für Wirtschaft, Verkehr und Bauen im Rahmen des Mehrjahresbauprogramms 2027 bis 2029. Das teilt der SPD-Landtagsabgeordnete Wiard Siebels mit.

Konkret sind folgende Projekte geplant: Die Fahrbahn der **L 1 in der Ortsdurchfahrt Aurich** (Julianenburger Straße) wird auf 201 Metern instandgesetzt. Dafür stehen im Haushaltsjahr 2027 rund 100.000 Euro aus dem Landeshaushalt bereit.



Der Eingang Burgstraße/Julianenburger Straße in Aurich gehört zu einem Maßnahmenpaket zur Sanierung von Landesstraße. BILD: GÜNTHER GERHARD MEYER

Begonnen wird noch in diesem Jahr in der Burgstraße, wo die Stadt Aurich federführend ist, teilt Yasin Kilic von der Landesbehörde für Straßenbau und Verkehr auf Nachfrage mit. Geplant ist hier eine umfassende Umgestaltung, um den Bereich der Einmündung auch sicherer zu machen. Im nächsten Jahr schließen sich auf Landesebene geplante Arbeiten für die Julianenburger Straße an.

Die **L 14 von Warsingsfehn bis zur Ortsdurchfahrt Timmel** wird auf einer Länge von 7,502 Kilometern saniert. Hierfür sind 2027 etwa 1,13 Millionen Euro aus dem Sondervermögen LuKIFG vorgesehen. Einen genauen Plan gibt es noch nicht und wird noch erarbeitet.

2028 fließen weitere rund 1,4 Millionen Euro aus dem LuKIFG in die Fahrbahnerhaltung der **L 14 zwischen Schirum und Westgroßefehn** (2,776 Kilometer). „Wir planen etwas, aber können noch keine Details nennen.“

500 Millionen Euro für Niedersachsens Straßen

Insgesamt umfasst das Mehrjahresbauprogramm für die Landesstraßen in Niedersachsen ein Investitionsvolumen von etwa 500 Millionen Euro. Mit diesen Mitteln sollen allein 2027 knapp 100 Projekte mit einer Gesamtlänge von über 320 Kilometern, und 2028 rund 90 Projekte mit über 270 Kilometern Länge umgesetzt werden.

„Von diesen Maßnahmen werden alle Nutzerinnen und Nutzer im Landkreis Aurich erheblich profitieren“, betont Siebels.

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



Jetlag und Stress beeinflussen die Verdauung

GESUNDHEIT Gerät die innere Uhr aus dem Takt, leidet die Verdauung mit



Stillstand auf dem stillen Örtchen: Bessere Routinen im Tagesablauf können Abhilfe schaffen.

BILD: DJD/OPELLA/GETTY IMAGES/PATCHANAN PROMUNAT

IM NORDWESTEN/DJD – Zeitverschiebungen gehören für viele Menschen zum Alltag: Der Job verlangt eine Nachtschicht, die Uhr wird auf Sommerzeit umgestellt, das Abendessen fällt spät aus oder die Schlafenszeiten sind zu kurz oder zu lang. Solche Veränderungen sind nicht nur persönlich oft herausfordernd, sondern können auch den Darm aus dem Takt bringen. Denn die Verdauung folgt einem festen Rhythmus. So ist der Darm tagsüber und gerade morgens besonders aktiv, nachts deutlich weniger. Die Abläufe hängen zudem eng mit Schlaf, Licht und Essenszeiten zusammen.

Umfrage bestätigt das Problem

Wie stark dieser Rhythmus die Verdauung beeinflusst, zeigt auch die aktuelle Darmtrend-Umfrage 2026 unter Betroffenen: 41 Prozent der Befragten geben an, dass Veränderungen in den Schlaf- und Tagesgewohnheiten ihre Darmfunktion beeinflussen – häufig in Form von Verstopfung (25 Prozent). Nur etwa ein Drittel hat regelmäßige Schlafenszeiten. Gleichzeitig unterdrücken viele Menschen den Stuhldrang: 15 Prozent tun dies häufig oder sehr häufig, weitere 56 Prozent zumindest gelegentlich. Gerade bei Jüngeren heißt es oft schlicht: „Es passt gerade nicht." Die Folge können auch hier oft Verstopfungen sein. „Gut Jet Lag" nennen Fachleute dieses Phänomen. Gemeint ist damit, dass der innere Rhythmus des Körpers und die Aktivität der Darmbakterien nicht mehr im Gleichklang sind. Die Folge: Die Darmbewegung kann sich verlangsamen, der Transport im Dickdarm stockt.

Unregelmäßige Tagesabläufe sind eine Ursache

Besonders anfällig sind Menschen mit Schichtarbeit und unregelmäßigen Tagesabläufen. Auch das Alter spielt durchaus eine Rolle. Drei von vier Befragten meinen, dass sich die Verdauung mit den Jahren verändert.

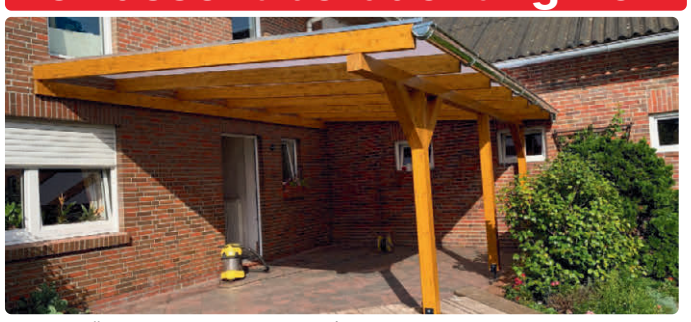
Tatsächlich kann sie im Alter empfindlicher auf Stress, Bewegungsmangel oder unregelmäßige Routinen reagieren.

Doch was tun, wenn auf dem stillen Örtchen nichts mehr geht? Akut können Präparate mit Macrogol wie DulcoSoft das Wasser im Darm binden und den Stuhl weicher machen. Andere Wirkstoffe wie Bisacodyl oder Natriumpicosulfat – etwa in DulcoLax – können zusätzlich die Darmbewegung anregen. Welche Option sinnvoll ist, hängt vom individuellen Beschwerdebild und persönlichen Vorlieben ab.

Was jeder selbst tun kann

Langfristig sollten Betroffene ihren Lebensstil entsprechend anpassen. Neben Basismaßnahmen wie einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr und täglicher körperlicher Aktivität kann ein regelmäßiger Tagesablauf unterstützen – mit möglichst festen Essens- und Schlafenszeiten, dem bewussten Wahrnehmen körpereigener Signale und einer regelmäßigen Toilettenroutine.

Terrassenüberdachung Holz



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

Beispiel 500 x 350 cm
Dach + Stegplatten
~~1.860,- €~~ - 30 % 1.302,00
Dach + Glas
~~3.362,- €~~ - 30 % 2.353,00

- 30 %

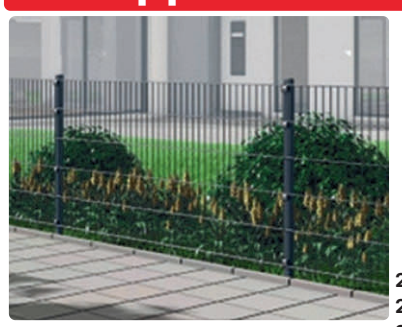
Weitere Preise unter www.terrasse2000.de (Ammerland)

Rotweinweinfass



Weinfass
225 L
Eichenfass
~~179,- €~~
119,99 €

Doppelstabmattenzaun



- 30 %

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

250x183 (250 Breit x 183 Hoch)
~~65,99 €~~
- 30 %
46,19 €

250x 83	~~31,51 €~~	22,06 €
250x103	~~38,46 €~~	26,92 €
250x123	~~45,93 €~~	32,15 €
250x143	~~52,74 €~~	36,92 €
250x163	~~60,34 €~~	42,24 €
250x183	~~65,99 €~~	46,19 €
250x203	~~73,07 €~~	51,15 €

Lamellendach Sevilla



Lamellendach aus Aluminium. Lamellen Stahl. Mit Handkurbel. Höhe 250.
6x Pfosten 10x10 Farbe Anthrazit. Am Lager - kann sofort abgeholt werden!

~~3.798,- €~~ 600x400
- 52 %
1.799,-

- 52 %

Kaltwintergarten Cuxhaven



- 35 %

Foto ähnlich - Keil Stegplatten

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

~~9.246,- €~~
- 35 %
5.999,-

Gartentor



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

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

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

Terrasse2000®
Weinfass, Gartentor, Doppelstabmattenzaun finden Sie in unserem Gartencenter Der Holzhammer Brombeerweg 41 26180 Rastede.

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

Anzeige: 14.04.2026
Mitglied der Handwerkskammer

Impulse für ein gesünderes Leben

VERANSTALTUNG Zeit für Gesundheit – Die Messe für Gesundheit, Wissen und Wohlbefinden

OLDENBURG/LILÜ – Gesundheit bewusst erleben, neues Wissen mitnehmen und mit Expertinnen und Experten ins Gespräch kommen: Dazu lädt die Gesundheitsmesse „Zeit für Gesundheit – Die Messe für Gesundheit, Wissen und Wohlbefinden“ am Samstag, 26. September, von 10 bis 17 Uhr ins NWZ-Medienhaus an der Wilhelmshavener Heerstraße 260 ein. Mit einem abwechslungsreichen Programm aus Fachvorträgen, Workshops, Gesundheits-Checks, Ausstellern und Mitmachaktionen richtet sich die Veranstaltung an alle, die sich aktiv mit ihrer Gesundheit beschäftigen möchten.



BILD: DURCH KI GENERIERT

Wissen für den Alltag

Im Mittelpunkt der Messe steht die Frage, wie Menschen ihre Gesundheit bewusst und selbstbestimmt gestalten können. Auf der Speaker-Bühne vermitteln renommierte Expertinnen und Experten wissenschaftlich fundiertes Wissen und geben alltagstaugliche Tipps zu Themen wie Ernährung, Prävention, moderne Medizin und Wohlbefinden.

Zu den Höhepunkten zählt der Vortrag von Bestsellerautor Dr. Wolfgang Feil. Unter dem Titel „Heilungsweg bei allen Krankheiten – Entzündungssenkende Ernährung“ erläutert er die Bedeutung einer entzündungshemmenden Ernährungsweise und zeigt auf, wie sich das Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall wirksam senken lässt. Im Anschluss steht er für Fragen und einen persönlichen Austausch zur Verfügung.

Ein weiteres Schwerpunktthema sind die Wechseljahre. Referentin Mechthild Berges spricht in ihrem Vortrag „Wechseljahre verstehen – Was Frauen wissen sollten – und Männer auch!“ über körperliche Veränderungen, Hintergründe und Möglichkeiten, diese Lebensphase gut zu gestalten. Anschließend lädt sie zu einem Wechseljahrs-Café ein, das Raum für Gespräche und Erfahrungsaustausch bietet.

Auch das Evangelische Krankenhaus beteiligt sich mit mehreren Fachvorträgen und vermittelt spannende Einblicke in aktuelle medizinische Themen.

Nach jedem Vortrag sorgt eine rund 15-minütige Yogaeinheit für eine entspannte Pause. Darüber hinaus stehen alle Referentinnen und Referenten für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Gesundheit zum Mitmachen

Neben den Vorträgen präsentieren zahlreiche Aussteller innovative Angebote aus den Bereichen Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden. Gesundheits-Checks, Workshops und Mitmachaktionen laden dazu ein, Neues auszuprobieren und praktische Anregungen für den Alltag mitzunehmen.

Die Gesundheitsmesse versteht sich als Treffpunkt für alle Generationen – unabhängig davon, ob bereits konkrete Gesundheitsthemen im Fokus stehen oder einfach der Wunsch nach einem gesünderen Lebensstil besteht.

Die Zahl der Besucherinnen und Besucher ist auf 700 Personen begrenzt. Der Eintritt kostet 9,90 Euro für Abonnentinnen und Abonnenten der NWZ sowie 14,90 Euro ohne Abo.

Wer Gesundheit nicht nur konsumieren, sondern verstehen und aktiv gestalten möchte, findet auf der Messe zahlreiche Impulse, neue Perspektiven und praktische Ideen für den Alltag.

31. Woche. Gültig ab 27.07.2026
Das Bio mit Zutaten statt Zusätzen.
rund 1.100 REWE Bio Produkte
REWE Bio
REWE Patrick Dolata Dein Markt
REWE Bio pflanzlich Streichcreme Paprika, Tomate, Zucchini & Aubergine, je 180-g-Glas (1 kg = 5.50) Vegan Aktion 0.99
REWE Bio Ingwer oder Passionsfrucht Shot je 150-ml-Fl. (1 l = 6.60) zzgl. 0.25 Pfand Vegan Aktion 0.99
Naturland
REWE Bio Edamame tiefgefroren, je 300-g-Pckg. (1 kg = 9.63) Aktion 2.89
REWE Bio Tomatenmark 2-fach konzentriert, je 200-g-Tube (1 kg = 3.95) Vegan Aktion 0.79
20% Rabatt
auf Drogerieprodukte und Sportlernahrung ab einem Einkauf von 2 Artikeln.
* Gültig vom 27.07. bis 01.08.2026
Ausgenommen sind Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, Tabakwaren, Telefonkarten, Pfand/Leergut, Tchibo-Non-Food, Treuepunkt-Aktionsartikel, iTunes-Karten, Fotoarbeiten, Kauf von Gutscheinen, EAT HAPPY, Waren von untervermieteten Metzgereien und Bäckereien und Geschenkkarten. Pro Einkauf kann nur 1 Coupon eingelöst werden. Keine Barauszahlung möglich. Nicht mit anderen Coupons kombinierbar.
BROT & MEHR
REWE Bio Sonnenkernbrot oder Mehrkornbrot² je 500-g-St. (1 kg = 3.98) Aktion 1.99
Naturland
REWE Bio pflanzlich Falafel- oder Hafer-Bällchen je 200-g-Pckg. (1 kg = 8.95) Vegan Aktion 1.79
REWE Bio Basis Porridge je 500-g-Btl. (1 kg = 4.58) Vegan Aktion 2.29
REWE Bio Stremellachs Natur, je 100-g-Pckg. (1 kg = 39.90) Aktion 3.99
REWE Bio pflanzlich Hafercreme Cuisine oder Sojacreme Cuisine je 200-ml-Pckg. (1 l = 2.95) Vegan Aktion 0.59
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

AUF 20.000 m²
ALLES FÜR´S WOHNEN

GRÖSSTE POLSTER-AUSSTELLUNG DER REGION

FÜR RÄUME MIT PERSÖNLICHKEIT



KUSCHELTRAPEZ BIONDA
1.740,-



68186

activineo collection

Kuscheltrapez-Kombination BIONDA
Bezug Stoff, mit Armlehne A, Stellmaß ca. 162 x 311 cm, Metallfuß gebürstet.

Wall-Free-Funktion!
Elektrische Relaxfunktion - individuell je Sitz gegen Mehrpreis lieferbar. Bei der Relax-funktion Kopfstütze inklusive.

himolla

RELAX-SESSEL mit Aufstehhilfe
2-motorisch, Bezug Stoff Nuvano Stein, Sitz Superlastic Med, Sitzhöhe 45 cm, mit Rollen

statt 1.918,-

nur 1.298,-



78081

SOFORT ab Lager lieferbar!

KÜCHEN MIT GANZ EIGENER NOTE!



TIEFSTPREIS-GARANTIE



AUF 5.000 m²
150
AUSGESTELLTE KÜCHEN

AUF PLANUNGSKÜCHEN
BIS ZU
62%
RABATT

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

ZUHAUSE NEU ERLEBEN

EINRICHTUNGSZENTRUM KONKEN

www.konken.info

Werbeaktionen nicht miteinander kombinierbar. Irrtümer vorbehalten. Gültig bis 01.08.2026.

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

Peter Parker kämpft gegen seine Vergangenheit

KINO Spider-Man schwingt sich ab 29. Juli wieder durch ein New York, das ihn nicht mehr kennt

IM NORDWESTEN/ZA – „Die Spinne“ spannt wieder ihre Netze: Ab dem 29. Juli schwingt sich Peter Parker in „Spider-Man: Brand New Day“ erneut durch die Straßenschluchten von New York. Der Film läuft landesweit an — auch im UCI Wilhelmshaven und Kino Aurich. Für eingefleischte Kinogänger sind die Anfänge unvergesslich: Während einer wissenschaftlichen Ausstellung wurde der schüchterne, hochbegabte Schüler Peter Parker von einer radioaktiven Spinne gebissen. Plötzlich verfügte er über übermenschliche Stärke, die Fähigkeit, an Wänden zu haften, und einen „Spinnensinn“, der ihn vor Gefahren warnt.



Spannende Premiere in der Nordwest-Region: Der neue Spider-Man-Film „Brand New Day“ läuft unter anderem im UCI Kino Wilhelmshaven und im Kino Aurich. BILD: MARVEL/SONY PICTURES

Unerwarteter Siegeszug eines Comic-Helden

Als 1962 durch Autor Stan Lee und Zeichner Steve Ditko das erste Spider-Man-Abenteuer als Comic-Reihe „Amazing Fantasy“ erschien, ahnte niemand, welchen Erfolg diese Figur haben würde. Im Gegensatz zu unnahbaren Superhelden kämpft Spider-Man mit ganz alltäglichen Problemen: Geldsorgen, Mobbing und dem Balanceakt zwischen Privatleben und Verantwortung.

Doch diesmal ist alles anders: Die Welt hat Spider-Man vergessen, Freunde und Verbündete sind verschwunden – Peter Parker steht vollkommen allein da. Nach einem folgenschweren Deal, der die Erinnerung an Spider-Man auslöscht, muss er nicht nur gegen brutale Schurken antreten, sondern vor allem gegen seine eigene Einsamkeit.

Neues Kapitel nach „No Way Home“

Der neue Spider-Man-Film setzt nach den Ereignissen von „Spider-Man: No Way Home“ an. Regisseur Destin Daniel Cretton („Shang-Chi“) inszeniert diesmal einen Peter Parker, der geerdeter und aggressiver ist als je zuvor. Die Produzenten wählten laut Sony Pictures Cretton für das Projekt aus, weil er ein besonderes Händchen für Emotionen und Herz besitzt. „Spider-Man: Brand New Day“ präsentiert einen Helden, der wieder ganz bei sich und seinen Wurzeln ankommt. Ohne Avengers-Unterstützung und High-Tech-Anzüge muss sich Peter beweisen – und dabei auch mit den Konsequenzen seiner Entscheidungen und Verluste leben. Tom Holland verkörpert die freundliche Spinne aus der Nachbarschaft in einer Umgebung, in der selbst Superkräfte nicht vor Trauer und Verlust schützen. Plötzlich verändern sich Peters Kräfte – und als eine bedrohliche neue Gegnerin (Sadie Sink) erscheint, steht alles auf dem Spiel.

Experten erwarten Rekordstart

Der Trailer setzt auf Spannung und auch die Zahlen aus Hollywood lassen aufhorchen. Experten von Box Office Theoryund Prognosemärkte wie Polymarket schätzen das Potenzial des Films enorm ein. Sie rechnen mit Einnahmen zwischen 230 und 250 Millionen Dollar am ersten Wochenende – „Brand New Day“ könnte damit einer der erfolgreichsten Marvel-Filme aller Zeiten werden und bisherige Spitzenreiter des Jahres wie „Toy Story 5“ deutlich hinter sich lassen. Im Vorfeld und nach der Veröffentlichung von Werbematerialien (wie Trailern) äußerten manche Fans auf Plattformen wie Reddit aber auch Kritik. Ein häufiger Kritikpunkt ist die Überlastung mit Charakteren (u. a. Mr. Negative, Scorpion) und die Befürchtung, dass der Film zu viele MCU-Querverweise (z. B. auf Iron Man) enthält, statt sich rein auf Peter Parkers persönliche Geschichte zu konzentrieren.

Neue Herausforderungen

Von einer Marvel-Müdigkeit oder einer Blockbuster-Baisse ist dennoch derzeit keine Spur. Fans dürfen sich auf spannende Crossover-Momente freuen und wer Superhelden mit menschlichem Gesicht und überraschenden Wendungen mag, sollte sich die Premiere im Kino nicht entgehen lassen! Der Film startet kommenden Mittwoch und hat eine Freigabe ab FSK 12. Kinder ab 6 Jahren dürfen den Saal in Begleitung einer erziehungsberechtigten Person betreten.

Medizin ANZEIGE

Sexuelle Schwäche

Die richtige Dosis für Ihr Liebesleben

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche – dosierbar nach Ihren Bedürfnissen

Ob frisch verliebt, vor dem ersten Date oder seit vielen Jahren verbunden – manchmal macht der Körper nicht mit, wenn es drauf ankommt. Deseo Arzneitropfen bieten wirksame Hilfe bei sexueller Schwäche – individuell dosierbar, je nach Situation und persönlichem Empfinden.



Es gibt Momente, in denen man sich nach Intimität sehnt – doch Erektionsprobleme oder fehlendes Verlangen machen oft einen Strich durch die Rechnung. Mal ist es der Druck, funktionieren zu müssen, mal fehlt nach einer langen Belastungsphase schlicht die Energie. Deseo, zugelassen zur Behandlung von sexueller Schwäche, kann in solchen Phasen unterstützen. Die Tropfenform erlaubt – im Gegensatz zu Tabletten – eine individuelle Dosierung, angepasst an das persönliche Befinden und die jeweilige Situation.

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird insbesondere bei sexueller Schwäche angewendet.

Voller Genuss – ohne bekannte Nebenwirkungen

Die Einnahme erfolgt unabhängig vom Geschlechtsakt und lässt Raum für Spontaneität. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Deseo ist zudem rezeptfrei erhältlich – diskret in jeder Apotheke oder online, ohne unangenehmen Arztbesuch.

Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

Abbildung Betroffenen nachempfunden

DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Arthroseschmerz?

Doppelt so schnell[1] wieder in Bewegung

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

Arthrose – die wichtigsten Fakten

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

Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.



Doppelt so schnell[1] – dank flüssigem Ibuprofenkern

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

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt *Forte*
(PZN 00793839)



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

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

Kreuzritter und Kulturgenuss

REISE Der kleine Mittelmeerstaat Malta hat viel zu bieten – Geführte Gruppenreise



Abendlicher Blick bei Vollmond von Valetta auf die gegenüberliegende Seite mit Gardjola Gardens auf der linken Seite.
BILD: MALTA_PRIVAT

VALETTA/PR – Wer Malta zum ersten Mal besucht, kann sich eventuell ein wenig überfordert fühlen. Mächtige Monumente der Ordensritter und die Pracht großer Geschichte, sonnenverwöhnte Buchten und schmucke Städte, malerisch-mediterrane Landschaften und bizarre Küstenpanoramen – all dieses bietet der kleine Inselstaat, der flächenmäßig nicht größer als München ist. Und um es gleich vorab zu sagen, man kann nicht alles in einem Urlaub schaffen – außer die Auszeit erstreckt sich über mehrere Wochen.

Der Mittelmeerarchipel ist ein geschichtsträchtiger Ort mit beeindruckender Architektur und hat Tempel, die älter als Stonehenge und die Pyramiden sind. Das kulturelle Leben ist sehr abwechslungsreich und hält ein umfangreiches Programm an Theateraufführungen, Konzerten und Kunstausstellungen bereit. So lieben die Malteser Feuerwerk und haben darin eine Tradition, die bis ins 16. Jahrhundert zurückreicht. Im Sommer vergeht kein Wochenende, an dem nicht irgendwo auf den Inseln der Nachthimmel mit farbenfrohen Raketen erhellt wird. Absolutes Highlight ist das alljährlich Ende April stattfindende internationale Feuerwerk Festival.

Altstadt ist UNESCO-Weltkulturerbestätte

Das Erste, was einem beim Besuch auffallen wird, ist das beeindruckende Erbe der Inseln. Die Johanniterritter, den wohlhabendsten Familien Europas entstammend, regierten Malta fast drei Jahrhunderte lang. Ihr Vermächtnis lebt in den prächtigen Kirchen, Palästen und Festungen weiter. Diese sind noch erhalten und können besichtigt werden. Die Hauptstadt der Insel Malta, Valletta, ist in ihrer Gesamtheit eine einzige große UNESCO-Weltkulturerbestätte und die gesamte Stadt wird als Altstadt bezeichnet.

Eine der Attraktionen in Valetta sind die Upper Barrakka Gardens. Die Parkanlage bietet schattigen Schutz vor der Sonne und einen herrlichen Blick auf den Grand Harbour. Dort tummeln sich riesige Kreuzfahrtschiffe ebenso wie Superyachten und traditionelle maltesische Boote, die Gondeln ähneln und Dgħajsa genannt werden.

Diese bieten eine unterhaltsame Möglichkeit, zu den Three Cities, den historischen drei Städten Vittoriosa (Birgu), Cospicua (Bormla) und Senglea (L-Isla) überzusetzen, einem Bereich, der sogar noch älter als Valletta ist. Beim Schlendern durch die Straßen hat man das Gefühl, in die Vergangenheit einzutauchen. Besuche im einzigen noch erhaltenen Inquisitorenpalast und in Fort St. Angelo verstärken dieses.

Ein Snack zwischendurch

Wenn der kleine Hunger kommt, gibt es nichts Typischeres als Pastizzi, eine herzhaft gefüllte Blätterteigpastete, die den Hunger in Schach hält. Pastizzi sind meistens in zwei Varianten erhältlich, entweder mit Ricotta oder Erbsenpüree gefüllt. Sie werden überall auf den Inseln verkauft: In Bars, Cafés und klitzekleinen Geschäften namens Pastizzeriji. Doch auch beim „richtigen Essen gehen“ bietet Malta eine große Bandbreite an typischen Speisen an. Das Lieblingsgericht der meisten Malteser ist Kaninchen. Die traditionelle Fenkata wird bei großen Familientreffen serviert und ist die Essenz dessen, was ein gutes Essen ausmachen sollte – Essen teilen und gute Gesellschaft genießen. Daneben gehört natürlich auch Fisch, fangfrisch aus dem Meer, unbedingt zu einem Malta-Besuch dazu.

Als Fischliebhaber sollte man unbedingt mal nach Marsaxlokk fahren. Dort befindet sich der Hafen, wo die maltesischen Fischer ihren Fang des Tages anbieten – nirgendwo sind Fisch und Krustentiere in allen Größen, Formen und Farben frischer als hier. Es versteht sich von selbst, dass es dort wirklich gute Fischrestaurants gibt. Der Markt am Sonntagmorgen ist ein besonderer Anziehungspunkt. Hier kann man Honig, Marmeladen und viele weitere hochwertige Produkte aus eigener Herstellung erstehen wie maltesische Spitze. Marsaxlokk ist auch der ideale Ort, um die farbenfrohen traditionellen Fischerboote, Luzzu genannt, in großer Zahl versammelt zu sehen. Diese bunt bemalten Boote, ein jedes mit einem Augenpaar am Bug verziert, schmücken seit Jahrhunderten den Hafen. Das Symbol stammt aus der Zeit der Phönizier und soll als das Auge des Gottes Osiris Seefahrer vor Gefahren schützen.

Ausflug nach Gozo

Wer auf der Suche nach einer kleinen Auszeit vom quirligen Trubel der Hauptstadt ist, sollte Maltas Schwesterinsel Gozo besuchen. Dort geht es wesentlich ruhiger zu und sie ist nur eine 25-minütige Fährfahrt von Ċirkewwa, dem nördlichsten Punkt Maltas, oder eine 45-minütige Fahrt mit der Schnellfähre von Valletta aus entfernt.

Da Malta so viel zu bieten hat, ist es vielleicht beim ersten Mal hilfreich, eine geführte Reise zu buchen. Der Veranstalter Trendtours beispielsweise bietet eine achttägige Flugreise mit drei inklusiven Ganztagsausflügen, auf denen die Gäste einzigartige Höhepunkte entdecken können. Zusätzlich können drei weitere Ausflüge gebucht werden, bei denen weitere Sehenswürdigkeiten erkundet werden können. Das inkludierte Vier-Sterne-Hotel bietet vor Ort eine deutschsprachige Gästebetreuung, die sich um alle Belange kümmert, und die Ausflüge sind mit einer qualifizierten deutschsprachigen Reiseleitung.

TIPP: Zur Vorbereitung und für die Reise eignet sich das Buch InselTrip Malta mit Gozo und Comino vom Verlag Reise Know-How. Der 2025 in 4., neu bearbeiteter und aktualisierter Auflage erschienene, 144 Seiten umfassende Reiseführer ist der ideale Begleiter, um alle Seiten des Mittelmeerarchipels zu entdecken.

Die interessantesten Orte, Sehenswürdigkeiten und Attraktionen werden ausführlich vorgestellt und bewertet. Außerdem gibt es unter anderem Tipps zur Inselentdeckung mit Auto, Bus oder Fahrrad, fünf Wanderungen und Mountainbiketouren für jedermann, Ausflüge auf die Schwesterinseln Gozo und Comino und die ganze Bandbreite der maltesischen Küche. Ein Inselfaltplan zum Herausnehmen und detaillierte Stadtpläne werden durch eine kostenlose Web-App ergänzt. Preis 15,95 Euro - ISBN 978-3-8317-8067-9



Wenige Orte auf der Insel sind so idyllisch wie die atemberaubenden goldenen Sandstrände der Ghajn Tuffieha Bay, die von vielen ihrer regelmäßigen Sonnen- und Meeresanbeter liebevoll als „Riviera“ bezeichnet wird. BILD: MALTA_PRIVAT



Insel Trip Malta
BILD: VERLAG REISE KNOW-HOW

Nasse Wände?
Feuchter Keller?
ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.
Mit bisher über 100.000 erfolgreichen Sanierungen, in der ISOTEC-Gruppe, bieten wir Ihnen die Sicherheit für ein trockenes und gesundes Wohnen.

ISOTEC-Fachbetrieb
Abdichtungstechnik Harald Harms
04941 - 95 013 131
Aurich · Wittmund · Friesland · Leer
Emden · Wilhelmshaven · Varel · Norden
info@isotec-harms.de
www.isotec-harms.de
TEAM ISOTEC HANDWERK
ISOTEC® IMMER BESSER.

Traumreise zum Traumpreis

zzgl. Busfahrt** 129.-
*ab 20 Personen
**Für die ersten 16 Pers. Transfer ab/bis Haustür
Begleitete* Gruppenreise
Metropolen Route
mit der AIDAnova
03.04. - 10.04.2027 · über Ostern
ab Hamburg im PremiumTarif
Vollpension in der DZ-Innenkabine p. P. 795.-
Balkonkabine p. P. 1155.-
AIDA

Rhein in Flammen
The Niu Mood – Mainz
11.09. - 13.09.2026
Frühstück
EZ-Zuschlag +75.-
inkl. Busfahrt
im DZ p. P. 499.-
Inklusivleistungen:
· Schlenderweinprobe in Rüdesheim (inkl. 3er Weinprobe),
· 2 Std. Stadtführung Mainz
· Schifffahrt auf dem Rhein inkl. Sektempfang, Buffet, Getränke und Feuerwerk

Inklusive Transfer ab/bis Haustür

Türkei Kumköy
****IZ Flower Side Beach
07.04. - 16.04.2026
Flug ab/bis Hannover
AI
inkl. Transfer ab/bis Haustür
Sehr beliebt! Nur noch wenige Plätze!
im DZ Deluxe p. P. 999.-

Madeira Funchal
****Alto Lido
21.02. - 02.03.2027
Flug ab/bis Hannover
AI im DZ seitl. Meerblick p. P. 1319.-
EZ seitl. Meerblick +420.-
inkl. Transfer ab/bis Haustür

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

****Seher Kumköy Star Resort
23.02. - 17.03.2027 (22 Nächte)
Flug ab/bis Hannover
AI im DZ Landblick p. P. 1219.-
EZ Landblick +530.-
inkl. Transfer ab/bis Haustür

Türkei Evrenseki
****Seher Kumköy Star Resort
22.12.2026 - 02.01.2027
(Weihnachten und Neujahr)
Flug ab/bis Hannover
AI im DZ Gartenblick p. P. 1399.-
inkl. Transfer ab/bis Haustür

Ägypten Makadi
*****Albatros Makadi Resort
11.03. - 20.03.2027
Flug ab/bis Hannover
AI EZ +520.- im DZ Deluxe p. P. 1259.-
inkl. Transfer ab/bis Haustür

Ägypten Hurghada
*****Dana Beach Resort
18.02. - 27.02.2027
Flug ab/bis Hannover
AI im DZ Deluxe p. P. 1229.-
EZ Deluxe +470.-
inkl. Transfer ab/bis Haustür

Ägypten El Gouna
****Club Paradisio
14.01. - 23.01.2027
Flug ab/bis Hannover
AI im DZ Deluxe p. P. 1259.-
EZ Deluxe +540.-
inkl. Transfer ab/bis Haustür

3 Wochen Langzeiturlaub Ägypten
04.01.2027 / 05.01.2027 / 07.01.2027
Flug ab/bis Hannover
****The Grand Resort
****Long Beach Resort
*****Steigenberger Aqua Magic
*****Sunrise Aqua Joy
ab 1279.-
inkl. Transfer ab/bis Haustür

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

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

Robotergesicht, Hufeisen und Ölkanne

MOBILITÄT Was bedeuten Warnleuchten im Autocockpit und wann ist schnelles Handeln gefragt?

IM NORDWESTENDJD – Plötzlich leuchtet es im Augenwinkel auf, irgendwo zwischen Tacho und Drehzahlmesser. Ein Symbol, das man noch nie bewusst wahrgenommen hat, blinkt gelb oder rot im Autocockpit. War das schon immer da? Ist es schlimm? Die Kontrollleuchten im Armaturenbrett sprechen ihre ganz eigene Sprache. Manche Symbole wie eine stilisierte Ölkanne lassen sich einfach zuordnen, bei anderen kommen selbst erfahrene Autofahrer ins Grübeln.



Wenn unbekannte Warnleuchten im Autocockpit aufblinken, sollte der nächste Weg in die Werkstatt führen. Durch das Auslesen von Fehlermeldungen können Fachleute die Ursache genau eingrenzen. BILD: DJD/VERGOELST.DE/HAUKE MÜLLER



Ob Öl, Batterie, Motorsteuerung oder Reifendruckkontrollsystem – leuchtende Kontrollleuchten im Fahrzeug sollten auf keinen Fall ignoriert werden. BILD: DJD/VERGOELST.DE

Warnleuchten und ihre Farben

Dabei folgt das System einer simplen Logik, basierend auf der jeweiligen Farbe. Grün und Blau sind unkritisch. Hier ist lediglich eine Funktion aktiv, beispielsweise ist das Fernlicht oder die Nebelschlussleuchte eingeschaltet. Gelb oder Orange hingegen sagen klar: Da bahnt sich ein Problem an, bitte zeitnah prüfen lassen. Bei Rot ist bereits ein handfestes Problem eingetreten. „In diesem Fall sollte man das Fahrzeug am besten direkt abstellen und einen Kfz-Fachbetrieb kontaktieren“, empfiehlt Otis Kortlüke von der Werkstattkette Vergölst: „Wer eine rote Leuchte ignoriert, riskiert teure Schäden oder schlimmer noch die eigene Sicherheit.“

Vier Symbole tauchen besonders häufig auf. Leuchtet zum Beispiel während der Fahrt die Batteriewarnung auf, ein kleines Kästchen mit Plus- und Minuszeichen, das ein wenig an einen verschmitzten Roboter erinnert, stimmt etwas mit der Stromversorgung nicht. Meist steckt die Lichtmaschine hinter dem Problem, eine Prüfung durch Fachleute ist dringend empfohlen. Das gelbe Motorsymbol kann auf ein Problem der Motorsteuerung hindeuten. Leuchtet es konstant gelb, sollte man bald die Werkstatt ansteuern. Blinkt es hingegen, drohen Schäden an Katalysator und Abgassystem. Dann besser Tempo rausnehmen und schnellstmöglich prüfen lassen.

Rot heißt: Auto abstellen, Werkstatt kontaktieren

Die Ölkanne mit dem heraustropfenden Punkt kann zwei Botschaften signalisieren: Geht es um einen fälligen Wechsel, hat man noch etwas Zeit. Weist das Symbol jedoch auf einen zu geringen Öldruck hin – und leuchtet das Symbol rot – zählt jede Minute. In diesem Fall gilt: sofort anhalten, Motor aus, Werkstatt anrufen. Unter www.vergoelst.de etwa findet man Ansprechpartner in der Nähe.

Wichtig ist auch der Reifendruck: Das Symbol, ein Hufeisen mit Ausrufezeichen, sieht harmloser aus, als es ist. Stimmt der Druck nicht, leidet nicht nur der Verbrauch. Ein schleichender Plattfuß kann bei hohem Tempo lebensgefährlich sein, weil der Reifen überhitzen und im schlimmsten Fall platzen kann. Wer die Leuchte sieht, sollte den Druck zügig an der nächsten Tankstelle prüfen und bei einer wiederkehrenden Warnung eine Werkstatt aufsuchen.



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





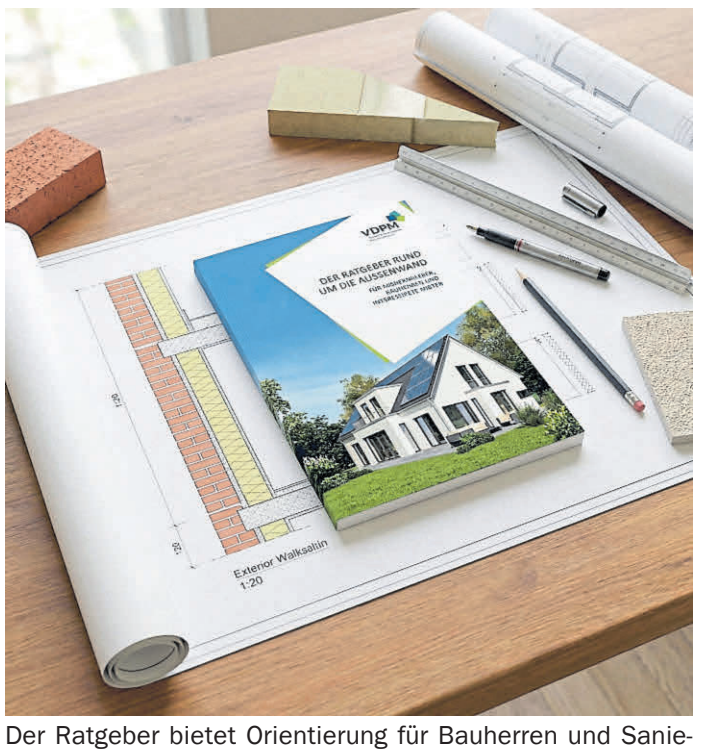
Ratgeber Außenwand: Neu und kompakt

BAUEN UND WOHNEN Fakten und Tipps für moderne Fassaden auf 100 Seiten

OSTFRIESLAND – Der Verband für Dämmsysteme, Putz und Mörtel (VDPM) hat in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Ausbau und Fassade im ZDB, dem Bundesverband Farbe Gestaltung Bautenschutz und dem Fachverband der Stuckateure für Ausbau und Fassade Baden-Württemberg die 5. Auflage des Ratgebers rund um die Außenwand veröffentlicht.

Eine gut geplante und ausgeführte Außenwand ist entscheidend für Energieeffizienz, Wohnkomfort und den langfristigen Werterhalt von Gebäuden. Doch es gibt vielfältige Varianten, um die Gebäudehülle den Anforderungen und Wünschen entsprechend zu gestalten. „Der Ratgeber rund um die Außenwand“ – mittlerweile ein Klassiker unter den Publikationen des VDPM – schließt Wissenslücken, räumt mit Vorurteilen auf und hilft Modernisierern, Bauherren und interessierten Mietern, Außenwand „zu verstehen“ und damit bessere Entscheidungen in puncto Energie, Komfort und Zukunft zu treffen.

Für die 5. Auflage wurden laut Mitteilung des VDPM die Inhalte vollständig überarbeitet, einige Kapitel gestrafft und auf den neuesten Stand gebracht. Sie bietet den Lesern unter anderem Neuigkeiten zu Dämmstoffen inklusive der europäischen Brandklassifizierung, zu den Anforderungen an den Brandschutz im Hinblick auf die Gebäudeklassen, aber auch zu Themen rund um Ästhetik und Gestaltung wie Fassadenbegrünung, Anbauteile an WDVS und den erforderlichen Witterungsschutz einer Außenwand. Ein Abschnitt widmet sich dem Thema der notwendigen Dämmstoffdicke in einem WDVS mit Blick auf die Gesamtkosten.



Der Ratgeber bietet Orientierung für Bauherren und Sanierer. BILD: VDPM

Im Mittelpunkt der 100-seitigen Publikation steht neben aktuellen Entwicklungen auch Basiswissen zu den verschiedenen Möglichkeiten der Wärmedämmung massiver Außenwände bei Alt- und Neubauten. Vorgestellt werden geeignete Varianten und Systeme; darüber hinaus werden Kriterien für die Auswahl von Baustoffen und Bauweisen beleuchtet. Aspekte wie Biozide, Recycling und Umwelt-Produktdeklarationen werden ebenso thematisiert wie Pflege und Wartung einer Fassade, Energiebilanz, Vorschriften und Bauordnungen.

Neben dem Verband der deutschen Lack- und Druckfarbenindustrie (VdL) unterzeichnen den Ratgeber nun erstmals auch das Forschungsinstitut für Wärmeschutz e.V. München (FIW), die Deutsche Gesellschaft für Mauerwerks- und Wohnungsbau e.V. (DGfM) sowie der Fachverband Hoch- und Massivbau im Zentralverband des Deutschen Baugewerbes (FHMB). Insgesamt acht beteiligte Verbände stärken die fachliche Breite des Ratgebers.

Der Ratgeber Außenwand steht zum Gratis-Download bereit auf www.vdpm.info; hier kann er auch als Printversion bestellt werden.

■ Quelle: VDPM

Ein Garten, der die Nase verwöhnt

GESTALTUNG Mit duftenden Pflanzen zur sinnlichen Oase im Grünen

VON JANINE SCHULZE



Die Nachtviole verströmt ab dem Abend die ganze Nacht über einen angenehm würzigen Geruch.
BILD: CHAOS-MAN/PIXABAY

IM NORDWESTEN – Die Luft ist erfüllt von blumiger Süße, würzigen Kräuternoten und einer leichten Zitrusbrise. Ein Duftgarten ist weit mehr als nur ein optisches Highlight. Er spricht den Geruchssinn an und weckt Erinnerungen, Emotionen und innere Ruhe. Die Aromen blühender Stauden, duftender Gehölze und würziger Kräuter wirken stimmungsaufhellend, entspannend oder belebend. Ob mitten im großen Garten oder auf wenigen Quadratmetern auf der Terrasse – mit der richtigen Auswahl lässt sich eine grüne Wohlfühlzone für alle Sinne schaffen.

Das Geheimnis des Duftgartens liegt in der geschickten Kombination verschiedener Pflanzen, deren Aromen sich zu unterschiedlichen Tages- und Jahreszeiten entfalten. Frühjahrsblüher wie Duftveilchen, Dichternarzissen oder Hyazinthen begrüßen mit süßen Noten die ersten warmen Tage. Im Sommer übernehmen Flieder, Rosen und Lavendel das olfaktorische Ruder – mal schwer und romantisch, mal frisch und zitronig. Dabei ist die Wirkung oft nicht nur subjektiv: Studien belegen, dass bestimmte Pflanzen tatsächlich beruhigend oder anregend wirken können.

Mehr als nur ein schöner Geruch

Nicht nur Blüten, auch Blätter tragen zur Duftkulisse bei. Kräuter wie Rosmarin, Salbei oder Thymian entfalten ihr volles Aroma oft erst durch Berührung oder in der warmen Mittagssonne. Besonders praktisch: Diese Duftspender sind nicht nur schön, sondern oft auch nützlich. Sie halten Schädlinge fern oder lassen sich als Gewürz in der Küche verwenden. Auf Sitzhöhe gepflanzt oder in Hängeampeln platziert, erfreuen sie Nase und Gaumen gleichermaßen.

Der Aufbau eines Duftgartens erfordert Feingefühl. Wichtig ist es, die Pflanzen nicht zu dicht nebeneinander zu setzen. Viel besser ist es, duftende Zonen zu schaffen: Eine Ecke mit süßlich riechenden Blumen, ein Kräuterhochbeet in Terrassennähe, ein kleiner Fliederbusch am Wegesrand. Windgeschützte Plätze eignen sich besonders für zarte Düfte, die sonst schnell verfliegen würden. Hecken oder Gartenmauern können als natürliche Duftfänger dienen.

Düfte für Tag und Nacht

Auch die Tageszeit spielt eine Rolle. Manche Pflanzen, etwa Nachtviole, Wunderblume oder Ziertabak, entfalten ihren Duft erst am Abend – perfekt für einen lauschigen Sommerabend im Freien. Andere, wie die Taglilie, beeindrucken mit ständig neuen Blüten, deren Aroma von fruchtig bis zitrusartig reichen kann. Wieder andere, wie der Fenchelholzbaum oder die Madonnen-Lilie, sorgen mit ihrem ungewöhnlichen Duft für Überraschungseffekte.

Ein weiterer Trick: helle Blütenfarben reflektieren auch bei Dämmerung Licht und erhöhen die Wirkung des Duftgartens visuell und sensorisch. Das lockt nicht nur Menschen an, sondern auch Nachtfalter – und indirekt sogar nützliche Fledermäuse. So wird aus dem Duftgarten ein kleines Ökosystem mit belebender Wirkung für alle Beteiligten.

Blühender Kalender für die Nase

Zur Pflanzenauswahl gehört auch ein Blick auf die Jahreszeiten. Die Duftreise beginnt im Frühling mit Veilchen, Maiglöckchen und Hyazinthen, erreicht im Sommer ihren Höhepunkt mit Rosen, Lavendel und Sommerflieder und endet spät im Jahr mit dem Winter-Duftschneeball. Wer dauerhaft schnuppern möchte, kann die Blütezeiten bewusst staffeln.

Bei aller Vielfalt sollte man auf Qualität statt Quantität setzen. Schon wenige stark duftende Pflanzen genügen, um eine intensive Wirkung zu erzielen. Statt dutzender Sorten, die sich gegenseitig übertrumpfen, reicht oft ein gut platzierter Flieder oder eine duftende Rose an der Pergola. Besonders empfehlenswert: die nostalgisch duftenden Sorten 'Augusta Luise' oder 'Mary Rose'. In Kombination mit Katzenminze oder Lavendel entstehen harmonische Pflanzbilder, die lange Freude bereiten.

Kräuter wie Zitronenmelisse oder Basilikum ergänzen den Duftgarten kulinarisch. Wer es experimentell mag, probiert Zimtbasilikum oder Schokoladengeranien. Auch Wildkräuter wie Waldmeister oder Minze bringen Würze in den Garten – und halten ganz nebenbei Mücken fern.

Jack White entfesselt rohe Energie

MUSIK Gitarrenwucht auf neuem Album „Frozen Charlotte"



Wer Jack White vor allem wegen seiner Bluesrock-Riffs und der punkigen Attitüde liebt, bekommt auf „Frozen Charlotte" 13 Songs mit kompromissloser Wucht und düsterem Charme.
BILD: THIRD MAN RECORDS

IM NORDWESTEN/CMF – Mit seinem siebten Soloalbum „Frozen Charlotte" bleibt Jack White den rauen und gitarrenlastigen Wurzeln treu und liefert eine kompromisslose Mischung aus Bluesrock, Garage-Punk und Hard Rock. Die Platte nimmt musikalisch direkten Bezug auf „No Name" (2024), ist aber noch düsterer und aggressiver.

Sound und Produktion

Das Album wirkt livehaftig, als kämen die Songs direkt aus dem Proberaum: Crunchy Gitarren, stark verzerrte und bewusst übersteuerte Produktion, viele fuzzige Riffs und Slide-Gitarren. Die Tracks erinnern an Zeppelin und Sabbath, aber mit Whites typischer Bastler-Attitüde – roh, kantig, mit Feedback und Mut zu schrägen Effekten.

Wer „Fear of the Dawn" experimentell fand und „No Name" etwas zu konservativ, bekommt hier einen gelungenen Mittelweg: Die Songs sind wild, aber dennoch fokussiert, kein reiner HiFi-Rock.

Songs und Highlights

- „G.O.D. and the Broken Ribs" eröffnet mit düsteren Beats und fast liturgischer Schwere.
- „Derecho Demonico" setzt auf heftigste Rockenergie, spanische Titel und Night-Terror-Boogie.
- „Raising the Grain" sticht durch Whites intensive Vocals heraus.
- „You'll Never Fix Me" ist ein bitterer Abschiedssong mit sarkastischer Note.
- „Dollar Bill" groovt schwer und nimmt Kapitalismus aufs Korn.

Manche Kritiker loben die Kohärenz des Albums, merken aber an, dass die Songs sich etwas ähneln und stilistische Ausreißer fehlen – anders als bei „Boarding House Reach" oder „Entering Heaven Alive".

Themen und Texte

Jack White bleibt lyrisch bissig: Wut, Entfremdung, gesellschaftliche Spaltung, okkulte und biblische Motive durchziehen das Album. Viel sarkastischer Humor, man spürt Whites Unzufriedenheit – er wirkt „pissed", aber kontrolliert. Die Energie ist der Motor, nicht das Chaos.

Vergleich und Fazit

Im Vergleich zu früheren Werken ist „Frozen Charlotte" ein kohärenter, dunkler und extrem gitarrenlastiger Nachfolger. Die Soundexperimente sind reduziert, stattdessen gibt es eine geballte Ladung Riffrock. Für Fans des rauen, kompromisslosen Jack White ein klarer Genuss – mit wenigen Überraschungen, aber viel Energie.

Empfehlung: Wer Jack White vor allem wegen seiner Bluesrock-Riffs und der punkigen Attitüde liebt, bekommt auf „Frozen Charlotte" 13 Songs mit kompromissloser Wucht und düsterem Charme.

Wer auf stilistische Vielfalt hofft, könnte den Fokus auf den Gitarrensound als etwas eintönig empfinden – aber alle anderen bekommen ein Album mit maximaler Intensität und Attitüde.



Wenn es blitzt und kracht

MOBILITÄT Diese Gefahren drohen bei Sommergewittern

IM NORDWESTEN/PM – Sommergewitter können aus dem Nichts entstehen und schwere Schäden verursachen. Häufig werden sie begleitet von Starkregen, Hagelschauern und Sturmböen. Der ADAC Hessen-Thüringen erklärt, was Autofahrer bei Gewitter während der Fahrt beachten sollten.

Plötzliche Rutschpartie

Bei heftigen Regenfällen steigt besonders auf Strecken mit viel Schwerlastverkehr die Gefahr für Aquaplaning. Wasser sammelt sich in Spurrillen und läuft nicht mehr schnell genug ab – mit der Folge, dass die Reifen das Regenwasser bei hohen Geschwindigkeiten nicht mehr verdrängen können, das Auto den Kontakt zur Straße verliert und zu schwimmen beginnt. Der ADAC rät Autofahrern bei Regen besonders konzentriert und parallel zu den Spurrillen zu fahren, die Geschwindigkeit zu reduzieren und abrupte Fahrmanöver zu vermeiden.

Oliver Reidegeld, Pressesprecher des ADAC Hessen-Thüringen, erklärt: „Wer ins Schlingern gerät, sollte vom Gas gehen, die Kupplung treten und das Lenkrad möglichst gerade halten. Akute Warnzeichen für Aquaplaning können verstärkte Wassergeräusche, eine schwankende Motordrehzahl oder eine leichtgängige Lenkung sein.“ Bei Fahrzeugen mit Automatik-Getriebe sollte darauf geachtet werden, dass die Fahrstufe nicht gewechselt wird. Autofahrer sollten den Fuß behutsam vom Gas nehmen, sodass keine Motorbremse erfolgt.

Bei überschwemmter Fahrbahn gilt: Nicht mit Schwung durch tiefes Wasser fahren. Gelangt Spritzwasser in den Ansaugbereich des Motors, kann ein Motorschaden drohen. Eine Straße mit erhöhtem Wasserpegel sollte nur dann gequert werden, wenn das Wasser maximal bis zur Unterkante der Stoßfänger reicht. Ist die Wassertiefe nicht gut einzuschätzen, sollten Autofahrer besser warten, bis sich die Situation entspannt hat, oder eine alternative Route wählen.

Sicherheit bei Blitzeinschlag

Wer bei Gewitter im Straßenverkehr unterwegs ist, muss vor allem mit schlechter Sicht, Hagel und Windböen rechnen. Ein Blitzeinschlag ins Fahrzeug kommt dagegen äußerst selten vor. Sollte es dennoch passieren, wirkt die Karosserie als sogenannter „Faradayscher Käfig“. Dieser leitet die elektrische Entladung um die Insassen herum, ohne sie zu gefährden. Allerdings sollten Personen innerhalb des Fahrzeugs nach einem Blitzeinschlag keine Metallteile berühren, die mit der Karosserie in Verbindung stehen.



Autofahren bei Gewitter kann besondere Herausforderungen mit sich bringen. BILD: PEXELS/SANDIVAN

Da moderne Autos heute üblicherweise eine Kunststoffauskleidung im Innenraum haben, ist das Verlassen des Fahrzeugs auch nach einem Blitzeinschlag problemlos möglich. Karosserie, Reifen und Elektronik können jedoch durch einen Blitzeinschlag beschädigt werden und noch eine leichte Spannung aufweisen.

Wer mit dem Cabrio unterwegs ist, sollte das Verdeck sowie Fenster schließen, damit auch hier das Prinzip des Faradayschen Käfigs wirkt. In fast allen Verdeck-Konstruktionen gibt es sogenannte Spriegel (Stangen) aus Metall, die einen Einschlag ableiten.

Vorsicht ist bei Wohnwagen geboten, deren Karosserien hauptsächlich aus glasfaserverstärktem Kunststoff bestehen. Diese Modelle bieten keinen Schutz vor Blitzen. Bei Wohnmobilen finden die Insassen Schutz in der Fahrerkabine, diese leitet den Strom wie bei einem Pkw außen herum ab.

Stürmische Zeiten

Gewitter werden häufig von plötzlichen Windstößen begleitet. Zieht während der Fahrt ein Sturm auf, sollten Autofahrer ihre Geschwindigkeit reduzieren und besonders aufmerksam fahren. Bei niedrigem Tempo ist es einfacher gegenzulenken, wenn Sturmböen das Fahrzeug auf die Gegenfahrbahn drücken. Insbesondere nach dem Überholen großer Fahrzeuge und auf Brücken muss mit Seitenwinden gerechnet werden.

Umgestürzte Bäume oder Äste auf der Straße bergen zusätzliches Gefahrenpotential. Deshalb gilt: „Wer vor der Fahrt weiß, dass ein Unwetter droht, sollte baumreiche Strecken meiden oder zur eigenen Sicherheit die Fahrt ganz verschieben“, empfiehlt Oliver Reidegeld.

ALLES DRIN.
Tablet
+ ePaper
+ NWZonline



INKLUSIVE 1x Samsung Tab A11+*
Nur 29,90 € monatlich.*

INKLUSIVE 2x Samsung Tab A11+*
Nur 44,90 € monatlich.*

Gleich bestellen:
nwzonline.de/samsung-of | Tel. 0441 / 9988 3333

*Beim Kauf eines Samsung-Pakets erhalten Sie wahlweise ein oder zwei Samsung Galaxy Tab A11+, 128 GB, Wi-Fi, ohne Zuzahlung. Das Angebot beinhaltet das Nordwest ePaper und umfasst eine Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten. Lieferung abhängig von positiver Bonitätsprüfung. Die Aktion zum Samsung Galaxy Tab A11+ ist gültig bis zum 31.12.2026, solange der Vorrat reicht. Gültig für alle Haushalte, die ihren Wohnsitz in Ostfriesland haben.

NWZ Online Nordwest Zeitung

Beschwerden gezielt lindern

GESUNDHEIT Reizdarm gezielt behandeln – Den Alltag besser bewältigen

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Ob auf Reisen in den Sommerferien, beim Restaurantbesuch oder im Berufsalltag – Reizdarm kann Betroffene in vielen Situationen begleiten und die Lebensqualität beeinträchtigen. Umso wichtiger ist eine individuell abgestimmte Behandlung, die verschiedene Ansätze miteinander verbindet und dabei hilft, Beschwerden gezielt zu lindern.



Eine individuell abgestimmte Behandlung kann dazu beitragen, die Beschwerden eines Reizdarmsyndroms zu lindern und die Lebensqualität im Alltag zu verbessern. BILD: KI-GENERIERT/AKZ-O

Behandlung individuell abstimmen

Die gute Nachricht: „Mit einer individuell abgestimmten Behandlung ist ein Leben mit weniger Beschwerden möglich“, erklärt die Darmspezialistin Dr. med. Nicole Steenfatt, Bad Oeynhausen. Es gibt allerdings keine Universallösung, sondern gemeinsam mit dem Patienten wird eine auf die Symptome maßgeschneiderte Therapie ermittelt, die die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessern kann. „Um bestmögliche Behandlungserfolge zu erzielen, werden dabei oft verschiedene Behandlungsansätze kombiniert“, so Steenfatt. Dazu gehören insbesondere pflanzliche Arzneimittel, Ernährungsumstellung, Bewegung und Maßnahmen zur Stressbewältigung.

Mehrere Beschwerden gleichzeitig behandeln

Die Auswahl der Medikamente richtet sich in erster Linie nach den jeweils vorherrschenden Beschwerden. Dabei haben sich Kombinationsarzneimittel bewährt, die mehrere Beschwerden gleichzeitig bessern können, wie beispielsweise pflanzliche Arzneimittel mit Myrrhe. Studien zeigen, dass eine Pflanzenkombination mit Myrrhe Durchfall, Blähungen und Krämpfe wirkungsvoll lindern kann. Sie wirkt entzündungshemmend sowie krampflösend und kann außerdem eine bei Reizdarm oft durchlässige Darmbarriere stabilisieren. „Neben einer langfristigen symptomorientierten Therapie spielen in der ganzheitlichen Behandlung auch Stressreduktion und die richtige Ernährung eine entscheidende Rolle“, so Steenfatt. „Auch Tipps zum Umgang mit kritischen Alltagssituationen wie z. B. Stau, Meeting, Einkaufsschlange sind für meine Patienten sehr wichtig, um wieder mehr Lebensqualität zu erlangen.“

Praktische Unterstützung im Internet

Tipps zum Umgang mit kritischen Alltagssituationen und Erfahrungsberichte von Patienten bietet zum Beispiel der „Reizdarm-Kompass“ im Internet. Hier gibt es außerdem umfassende Informationen zu bewährten Behandlungsmethoden und der richtigen Ernährung. Ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch und eine FODMAP-Lebensmitteltabelle stehen kostenlos zum Download zur Verfügung.

Kräuter der Provence

GEWÜRZE Mediterrane Kräutermischung einfach selbst gemacht

IM NORDWESTEN/BZFE – „Kräuter der Provence“ gehören zu den beliebtesten Kräutermischungen der Mittelmeerküche. Ob Ratatouille, Ofenkartoffeln oder Tomatensoße – sie verleihen vielen Gerichten eine mediterrane Note. Die Mischung ist nach der Provence, einer Region in Südfrankreich benannt, deren sonniges und trockenes Klima ideale Bedingungen für viele der verwendeten Kräuter bietet.

Nach den „Leitsätzen für Gewürze und andere würzende Erzeugnisse“ versteht man unter „Kräuter der Provence“ eine Mischung aus getrockneten, zerkleinerten Kräutern, die üblicherweise Rosmarin, Thymian, Basilikum und Oregano enthält. Je nach Hersteller und Rezeptur werden weitere Kräuter wie Majoran, Bohnenkraut, Estragon, Kerbel, Fenchel, Lorbeer oder Lavendelblüten ergänzt. Die Mischung wird als herb-würzig bis leicht süßlich beschrieben und kann je nach Zusammensetzung bittere, leicht scharfe oder fruchtige Akzente aufweisen. Fertige Mischungen werden getrocknet im Gewürzregal angeboten. Da der Geschmack meist intensiv ist, am besten sparsam dosieren und nicht mit weiteren starken Gewürzen kombinieren.

Die Kräutermischung ist vielseitig einsetzbar und entfaltet in der Wärme ihr volles Aroma. Traditionell wird sie für französische Klassiker wie das Schmorgericht Ratatouille, provenzalisches Huhn und die berühmte Fischsuppe Bouillabaisse verwendet. Die „Kräuter der Provence“ verleihen aber auch vielen Alltagsgerichten eine besondere Note – etwa Soßen, Suppen, Eintöpfen, Aufläufen, Gemüsepfannen, Kartoffelgerichten, Pasta und Pizza. Besonders gut harmoniert die Mischung mit mediterranem Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch und Fleisch. Auch in Grillmarinaden, Salatdressings und Kräuterbroten sorgt sie für das gewisse Etwas. Selbst Obstsalate mit Beeren, Melonen oder Aprikosen lassen sich damit verfeinern.



Rosmarin, Thymian und Oregano bilden die Basis der Gewürzmischung „Kräuter der Provence“. Oft sind auch Lavendelblüten und diverse andere Kräuter enthalten BILD: PIXABAY

Ohne großen Aufwand lassen sich die „Kräuter der Provence“ auch selbst herstellen. Ein Originalrezept gibt es nicht. Für eine klassische Basis werden getrockneter Rosmarin, Thymian, Basilikum, Oregano und Bohnenkraut zu gleichen Teilen vermischt. Nach Belieben können weitere Kräuter wie getrocknete Lavendelblüten ergänzt werden. Wer Kräuter auf der Fensterbank, dem Balkon oder im Garten anbaut, kann sie nach der Ernte trocknen, zerkleinern und vermengen. In einem luftdicht verschlossenen, dunklen Glas hält sich die Mischung viele Monate. So entsteht eine individuelle Kräuterkombination – mild oder kräftig, fruchtig oder würzig-scharf.

Anzeige

Endlich – Glasfaser in Wiesmoor Birkhahnweg

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



Glasfaserausbaugebiet: **Wiesmoor Birkhahnweg**



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 ab dem 04. August 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 Remels
Schützenstraße 9, 26670 Uplengens

EP:Rademacher
Alter Postweg 64,
26670 Uplengen/Remels

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

Anzeige

NEUER STANDORT

Hageweg 33, 26605 Aurich



Freuen sich auf die Neueröffnung: (v.l.) Andrej, Olga, Julia und Alexander Fink. BILD: IMKE JANSSEN

Neue Heimat für Qualität

GEFLÜGEL FINK Nach den Betriebsferien feiert Familie Fink am 1. August die Eröffnung ihres neuen Standorts am Hageweg 33 in Wallinghausen.

VON IMKE JANSSEN

AURICH-WALLINGHAUSEN – Wenn sich Anfang August die Türen des neuen Geflügel Fink Standorts in Wallinghausen öffnen, können sich die Kunden auf großzügige, lichtdurchflutete Räumlichkeiten freuen. Der moderne Neubau bietet nicht nur mehr Platz für das breite Sortiment an Geflügel- und Wildspezialitäten, sondern auch zusätzliche Parkmöglichkeiten. So wird der Einkauf bei Geflügel Fink noch angenehmer und komfortabler, während das vielseitige Angebot und die persönliche Beratung weiterhin im Mittelpunkt stehen.

FORTSETZUNG AUF SEITE 17 ▶



Blick auf den modernen Neubau mit großzügigen Parkplätzen direkt vor dem Gebäude. BILD: IMKE JANSSEN

Wir gratulieren zur Neueröffnung!
Elektrotechnik Hedemann Meisterbetrieb
Inh. Rolf Ingo Janßen
e-masters
Rittherspornstraße 4 a · 26639 Wiesmoor
Telefon 0 49 44 / 16 81
www.elektro-hedemann.de

Wir gratulieren zu den neuen Geschäftsräumen!
GEBÄUDETECHNIK
STEFFEN WALTER GMBH
HOLGER LÜBBEN
04947/3119805 · 0151/40797113
Pfalzdorfer Str. 58 · 26607 Aurich
WWW.GEBAEUDETECHNIK-WALTER.DE

Herzlichen Glückwunsch!
WT
Wiesenser Tiefbau
Tel.: 04941 / 6988138
info@wiesenser-tiefbau.de
www.wiesenser-tiefbau.de

Wir gratulieren!

Wir freuen uns auf unsere neuen Nachbarn!
Lindenboom-Apotheke
Apotheker Karl-Heinz Fleßner
Heerenkamp 1 · 26605 Aurich/Wallinghausen
Telefon 0 49 41 / 6 82 04

Wir wünschen Familie Fink
Viel Erfolg
HOTEL ★★★ SUPERIOR STADT AURICH & RESTAURANT TOM BROOK
am neuen Standort und freuen uns auch weiterhin auf die tolle Zusammenarbeit!
Restaurant tom Brook
im Hotel Stadt Aurich
Hoheberger Weg 17 26603Aurich www.hotel-stadt-aurich.de

Das Team von Bosch-Freese gratuliert Familie Fink zu den neuen Geschäftsräumen und wünscht weiterhin viel Erfolg!
Freese
Aurich, Leerer Landstraße 78
Telefon: (0 49 41) 93 33-0
Fax: (0 49 41) 93 33-50 · www.bosch-freese.de · info@bosch-freese.de
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 8.00-17.30

Edenhuizen
Raumausstattung/Maler
Wir gratulieren zu den neuen Geschäftsräumen!
Ihr Partner für
Maler- und Bodenbelagsarbeiten
Polsterei • Sonnenschutz • Gardinen
Markisen • Rollos • Insektenschutz
Heerenkamp 37 · 26605 Aurich/Egels · 04941 - 96 98 00
info@raumausstattung-edenhuizen.de

Herzlichen Glückwunsch ZUR NEUERÖFFNUNG!
SCAN ME!
STEUERBERATER
RÜST · KÄMPFERT · KAUKEREIT
papierlos & digital
www.stb-rkk.de Rhauderfehn Sögel Aurich Oldenburg

Auch wir gratulieren zu den neuen Geschäftsräumen und wünschen weiterhin viel Erfolg!
Nordwest SONNTAGSBLATT
Tel. Emden, Aurich: 049 21 -8900-203
E-Mail Emden, Aurich: ez-anzeigen@nwzmedien.de

Anzeige

NEUER STANDORT

Hageweg 33, 26605 Aurich



Am 1.8. öffnen sich die Türen am neuen Standort in Wallinghausen. BILD: IMKE JANSSEN

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 16

Über 20 Jahre in Familienhand

Die Anfänge von Geflügel Fink gehen zurück ins Jahr 2004, als Andrej Fink gemeinsam mit seiner Frau Olga in Wallinghausen den Schritt in die Selbstständigkeit wagte. „Durch seine langjährige Tätigkeit auf dem Wochenmarkt in Aurich wusste mein Vater genau, was die Kunden wollen“, erzählt Tochter Julia Fink rückblickend. Der Plan ging auf: Das Geschäft am Sportplatz in Wallinghausen entwickelte sich schnell, die Nachfrage wurde immer größer, weitere Mitarbeiter kamen hinzu. Heute ist Geflügel Fink eine feste Adresse in Aurich.

Nach zwei Jahrzehnten wurde das Familienunternehmen 2024 in die Hände der nächsten Generation gelegt. Tochter Julia Fink und ihr Mann Alexander Fink übernahmen die Geschäftsführung und stellten weitere Mitarbeiter ein. Heute zählt das engagierte Team von Geflügel Fink zehn Personen, Familie Fink eingeschlossen. Der bevorstehende Umzug an den neuen Standort markiert nun den nächsten Meilenstein in der Firmengeschichte.

Geflügel, Wild und Lamm

Das vielfältige Sortiment von Geflügel Fink ist ebenso abwechslungsreich wie die Wünsche der Kunden. Neben frischem Geflügelfleisch finden Genießer eine große Auswahl an Aufschnitt, saftigen Geflügelsalaten und Suppenhühnern für herzhafte Gerichte. Besonders beliebt ist das marinierte Grillfleisch, das für die aktuelle Grillsaison perfekt vorbereitet wird. Hinzu kommen zarte Filets, ganze Bratähnchen, delikate Putenbrust und vieles mehr – ideal für jeden Anlass und Geschmack.

Auch im Bereich Wild überzeugt Geflügel Fink in der Saison mit einem breiten Angebot: Besonders im Herbst und Winter passen zartes Hirschfleisch, aromatisches Wildschwein und feine Enten zu festlichen Anlässen oder in die abwechslungsreiche Alltagsküche. Darüber hinaus ergänzt auch frisches Lammfleisch das Sortiment und sorgt für noch mehr kulinarische Vielfalt. Eine rechtzeitige Vorbestellung wird empfohlen.

Qualität aus der Region

Geflügel und Eier bezieht Familie Fink direkt aus Niedersachsen und Ostfriesland. Regionalität, Nachhaltigkeit und artgerechte Haltung stehen dabei im Mittelpunkt. Das Wild kommt direkt von niedersächsischen Jägern. Dank kurzer Lieferketten und strenger Qualitätsstandards können sich die Kunden sicher sein, dass sie ausschließlich hochwertige, regional produzierte Ware erhalten. „Im letzten Schritt veredeln wir das Fleisch mit unseren typischen Würzmischungen“, sagt Julia Fink. So entsteht vor Ort in der hauseigenen Verarbeitung der unverwechselbare „Fink-Geschmack“.

Einladung zur Eröffnung am 1.8.

Aktuell nutzt Familie Fink die jährlichen Betriebsferien, um den Umzug an den neuen Standort vorzubereiten. Am 1. August lädt das Team dann alle Kunden und Interessierten herzlich von 9 bis 13 Uhr in den Hageweg 33 ein. Es warten tolle Angebote und Aktionen. In Zukunft sind die Ladentüren wie gewohnt montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr geöffnet. Für aktuelle Angebote oder leckere Rezeptideen lohnt sich immer auch ein Blick auf den Instagram- und Facebook-Kanal des Unternehmens.

EDEKA Wir ♥ Lebensmittel.
Wir gratulieren Familie Fink zu den Geschäftsräumen und wünschen weiterhin viel Erfolg!
Behrends
Wallinghausener Straße 125
26605 Aurich
Öffnungszeiten:
Mo.-Sa. 07-21 Uhr

Viel Erfolg und alles Gute für die Zukunft!
Torsten Jordan
Kaufmann f. Versicherungen und Finanzen
Hafenstraße 14
26603 Aurich
Telefon: 04941 9900981
DIE OSTFRIESISCHE LANDSCHAFTLICHE BRANDKASSE
Die Versicherung der Ostfriesen

Herzlichen Glückwunsch!
Viel Erfolg in den neuen Räumen!
BLUMEN KÖNIG
Floristik, Zimmer- und Saisonpflanzen, Baumschule
Blumen König GmbH
Wallinghausener Str. 43 · Aurich · Tel. 0 49 41 - 6 18 84
www.blumen-koenig-aurich.de

01.08.2026 | 9 – 13 Uhr
NEUERÖFFNUNG
neuer Standort
HAGEWEG 33, 26605 AURICH
Tolle Angebote & Sektempfang
So finden Sie uns:
Alter Standort
Am Sportplatz 2
26605 Aurich
An der Wallinghausener Straße
600m Richtung Aurich
Neuer Standort
Hageweg 33
26605 Aurich
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Fink DER GEFLÜGEL- UND WILDSPEZIALIST
Mail: frischgefluegel-fink@t-online.de
Tel.: 0 49 41 - 699 352
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9 – 18 Uhr | Samstag 9 – 13 Uhr

Wir gratulieren zur Neueröffnung!
da Sergio cucina italiana
Leerer Landstr. 69 - Aurich
www.dasergio.net

Von der Planung bis zur schlüsselfertigen Erstellung.
Bauunternehmen REIMERS GmbH
Herzlichen Glückwunsch
26629 Strackholt
Tel. 04946 - 686
info@reimers-bau.de
Höchter Str. 29
Fax 04946 - 690
www.reimers-bau.de

Nordwest KLEINANZEIGEN

Alles für den Garten

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

Fahrräder und Zubehör

E-Bike Simplon Karbon Biete Simplon Sengo .Drei J ahre,10000 km. Mountainbike, Rahmen M. Bosch CX. Neupr.6000€ 2000€ ☎ 049237308 @A520596

Flohmärkte

Flohmarkt in Marienhafe Flohmarkt am Sa. 01.08.26 von 9-16 Uhr in Marienhafe, Speckweg 9, mehrere Haushalte @A520499

Straßenflohmarkt am So., 2.8. von 9:30-17:00 Uhr: Drosselweg, Elsternweg und Stieglitzweg in Moorhusen

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

Suche Immobilien zum Kauf

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

Vermietungen Wohnungen

Renovierte Whg. 2,5 Zi., Küche, Duschbad, ca. 65m², EBK, 1 Etg., in einem 3 Fam.- Haus, nähe Innenstadt, mit Gartenbenutzung, Fahrrad-Schuppen, KM 520,-, keine Haustiere, ☎ 04921-585120.

Großes möbliertes Zi. in WG zu vermieten, nähe VW ☎ 04921-994201

Suche Immobilien zur Miete

www.Suchen-ein-Haus.de Einfamilienhaus Norden, Hage, Dornum zur langfristigen Miete ggf. Kauf gesucht. wir@suchen-ein-haus.de ☎ 01520 4956921 @A520525

Tiere

WERKSVERKAUF
Konserven für Hund & Katze
Jeden 1. Samstag im Monat von 9 bis 13 Uhr!
Am Alten Handelsplatz 26632 Riepe (hinter Markant)

Tiere und Zubehör

Yorkshire Terrier Welpen, entwurmt, geimpft, gechipt, Abgabe 15.8., 1.200 €. ☎ 04928/9159889

Kleine Kätzchen abzugeben. Aurich ☎ 0152/59434364

Bekanntschaften und Kontakte

Dagmar, 74 J., gel. Gärtnerin, zuletzt war ich im Pflegebereich tätig, ich bin e. liebevolle, hübsche, zärtl. Witwe. Mein Herz sehnt sich pv nach e. Mann, Alter u. Aussehen sind nicht entscheidend, habe Auto u. bin nicht ortsgebunden. Mir fehlt e. lieber Mann. Alles Weitere würde ich mit Ihnen gerne persönlich besprechen. **Tel. 0160 – 97541357**

Er sucht...

Er, 43, groß, sportlich sucht Sie ☎ 0163 7204185 @A520573

Such eine Liebe Sie bis 50 J., zum Aufbau einer festen Beziehung für eine schöne Zeit zu Zweit. freue mich auf Deine Antwort. ✉ Nr. 43419 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

Bars und Kontakte

DIANA NEU ab So. in NORDEN! ★STARK BEHAART 0176-24301312

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

Mona ab 20€ ❤ Tel. 0162-6696601

Mitteilungen

Nette Rentnerin, 64 Jahre, mollig sucht Camper für Wohnwagen- und Wohnmobiltouren. ✉ Nr. 43425 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

Suche eine liebe Sie, die Lust hat, zusammen zu Kochen, Essen und spazieren zu gehen. Vielleicht Samstag oder Sonntag. Wäre schön wenn jemand Interesse hätte. ☎ 0171/8070771

Stellengesuche

Su. Stelle als Altenbetreuung/-Pflege. ☎ 0173/8610460

WERKSVERKAUF
Konserven für Hund & Katze
Jeden 1. Samstag im Monat von 9 bis 13 Uhr!
Am Alten Handelsplatz 26632 Riepe (hinter Markant)

Zuverlässige und freundliche Haushaltshilfe su. eine Tätigkeit in einem Privathaushalt, ☎ 01514-3618252

Stellenangebote Privat

Suche eine liebe Haushaltsfee in Großheide. ☎ 0171/8070771

Dies und Das

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

Schenken und Tauschen

Weishaupt Ölheizung mit 6 Öltanks zu verschenken. ☎ 01515-2902563

Zu verschenken: 2 Stck. gut erhaltene bewegliche Lattenroste 2,00 x 1,00 m, ☎ 04942/851

Dies und Das

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

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

Kaufe alte ausrangierte Brillen/ Fassungen. ☎ 0152/34265159

Kaufe alte defekte Röhren-fernseher, Nähmaschinen oder Schreibmaschinen. ☎ 0152/34265159

Kaufe Aufsitzmäher auch defekt ☎ 0176 765 351 05 @A519085

WERKSVERKAUF
Konserven für Hund & Katze
Jeden 1. Samstag im Monat von 9 bis 13 Uhr!
Am Alten Handelsplatz 26632 Riepe (hinter Markant)

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

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

Kaufe Musikinstrumente jeglicher Art. ☎ 0157/57303410

Zum Thema: Chiffre-Anzeigen

Emder Zeitung Nordwest SONNTAGSBLATT

Bitte beachten Sie:

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

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

Dienstleistung, Handwerk und Landwirtschaft

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

Dienstleistungen

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

Probleme mit PC, Mac oder Handy? Hilfe vom Fachmann auch bei Virenbefall, Netzwerk oder Homebankingeinrichtung. www.computerhilfe-emden.de ☎ 0160/4439729

Allroundhandwerker übernimmt jegliche Renovierungsarbeiten. ☎ 0173/5241705

Wir schneiden Ihre Hecken uvm. ☎ 015561410517 @A520520

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

Alles für die Landwirtschaft

Suche landwirtschaftliche Fläche in Großefehn von privat zu kaufen. ☎ 04943/1209

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


Bewegen Sie etwas!
Bitte unterstützen Sie das Kinderhospiz Bethel für unheilbar kranke Kinder und ihre Familien.
Online spenden unter www.kinderhospiz-bethel.de
130
Bethel

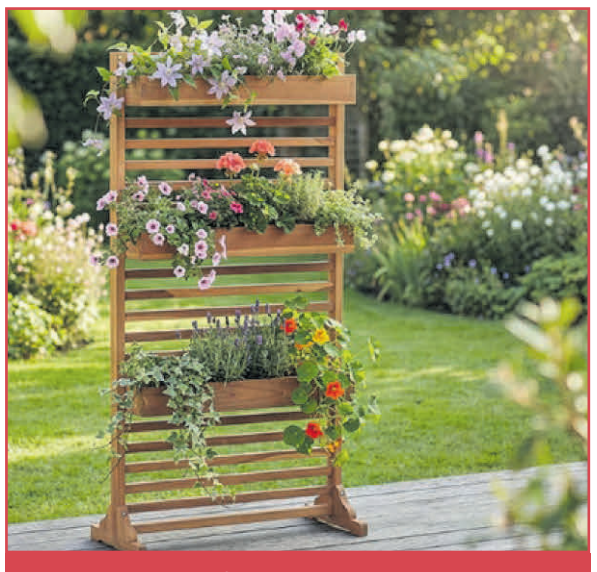
Flächen-Ankauf NLG Niedersächsische Landgesellschaft mbH
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.
Tel. 04941 1705-0 | info-aurich@nlg.de | www.nlg.de

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

Exklusive Angebote - nur bis zum 31.08.2026.



Gartensessel Anker Teak - 119,00 € ~~129,00 €~~


Sichtschutz Pflanzspalier Holmer Teak mit Pflanzbehälter- 229,00 € ~~249,00 €~~



Teakholz Gartenbank MOIN 120 cm - 199,00 € ~~219,00 €~~

Bilder durch KI generiert.

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

Nordwest SHOP

Stellenmarkt



Sie wünschen sich eine vielseitige Aufgabe mit Verantwortung, Menschlichkeit und Sinn? Dann werden Sie Teil unseres ambulanten Hospizteams.

Zur Verstärkung suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Koordinationsfachkraft (m/w/d)

Freuen Sie sich auf eine vielseitige Tätigkeit rund um die Beratung, Büroorganisation, Öffentlichkeitsarbeit und die Koordination unserer Ehrenamtlichen.

Sie sind eine zeitlich flexible Pflegefachkraft oder besitzen ein Studium der Sozialpädagogik und möchten sich beruflich verändern? Dann lernen Sie uns und die Voraussetzungen auf unserer Website kennen.

www.hospizaurich.de

Wir suchen:
Disponent für den Bereich Sonderdienste (m/w/d)
in Vollzeit am Standort Großefehn

MKW Materialkreislauf- und Kompostwirtschaft

Wir bieten:
· einen attraktiven Arbeitsplatz in einem zukunftsorientierten Unternehmen
· Vergütung in Anlehnung an den TVöD
· Fortbildungsmöglichkeiten
· Firmenfitness und E-Bike-Leasing

Für Details zum Stellenangebot nutzen Sie bitte den QR-Code. Diese und weitere Karrieremöglichkeiten bei der MKW finden Sie auf unserer Internetseite **www.mkw-grossefehn.de**.

DAS MEER AN LEBEN.
Stadt EMDEN

Möchten Sie im Team der Stadtverwaltung mitarbeiten?
Dann bieten wir Ihnen folgende Möglichkeit:

▪ *Fachdienst Unterhalt und Vormundschaften*
Sachbearbeiter*in (m/w/d) für die Aufgaben der Amtsvormundschaft und Amtspflegschaft

19,5 Stunden | unbefristet | EG S 12 bzw. 9b TVöD
www.teamstadtemden.de/stellenangebote



Stadt Emden | FD Personal
Frickensteinplatz 2 | 26721 Emden

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

Stadt Norden

▶ **Sachbearbeiter/Sachbearbeiterin** (m/w/d)
in der unteren Denkmalschutzbehörde
Fachdienst Bauaufsicht und Denkmalschutz
Eine unbefristete Vollzeitstelle (39 Stunden wöchentlich); ggf. Teilzeiteignung
Eine Eingruppierung bis Entgeltgruppe 11 TVöD
Bewerbungsfrist: 16.08.2026

▶ **Reinigungskraft** (m/w/d)
Zentrale Gebäudewirtschaft
Eine unbefristete Teilzeitstelle (ca. 19 Stunden wöchentlich)
Eine Eingruppierung in Entgeltgruppe 2 TVöD
Bewerbungsfrist: 09.08.2026

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

norden.de/stellenangebote

Familienanzeigen

Am 30. Juli 2026 feiern unsere lieben Eltern, Großeltern und Urgroßeltern

Helga & Arthur Diekmann
geb. Christians

in 26529 Leezdorf, Kirchweg 18

Diamantene Hochzeit

60 Jahre habt ihr unverdrossen eure Ehe nun genossen.
Nicht alles war nur Sonnenschein, auch manche Sorge floss mit ein.
Habt euch bisher gut geschlagen, in guten wie in schlechten Tagen.
Heute wollen wir nun sagen, wie schön es ist, dass wir euch haben.



Wir haben euch von Herzen lieb und danken Gott, dass es Euch gibt.

Gundy & Willy mit Max
Elena & Denis
Danah & Marco mit Jaro

Es hat alles seine Zeit,
und alles Tun unter dem Himmel
hat seine Stunde.
Geboren werden hat seine Zeit,
und sterben hat seine Zeit.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserer lieben

Thea Bäsemann

* 11. 6. 1946 † 13. 7. 2026



Deine Schwägerin Marianne
Thomas
Sabine und Berend mit Kindern
Daniel
und alle, die sie lieb haben

Traueranschrift: Sabine Osterloh, Westlinteler Weg 72, 26506 Norden

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Mittwoch, dem 29.7.2026 um 11 Uhr in der Kirche zu Bargebur statt.

Man möge diese Anzeige als Einladung ansehen.

Windt Bestattungen

Ich lebe
und ihr
sollt auch leben.

Joh. 14.,19

Familiennachrichten

Hochzeiten

Lisa, geb. Eilens und **Jan-Hendrik Sangen-Emden,** Leer

Sterbefälle

Bernd Bengen, 95 Jahre, Südbrookmerland
Hanna Böhler geb. Hinrichs, 84 Jahre, Wiesmoor
Trientje Brink geb. Frey, 92 Jahre, Victorbur
Griet Claus geb. Hesse, 89 Jahre, Nürnberg
Lina Detmers geb. Ewen, 88 Jahre, Großheide
Paul Hinrich Dreyer, 85 Jahre, Jemgum
Anja Duit, 60 Jahre, Leer-Nüttermoor
Marga Düselder, 74 Jahre, Leer
Hannelore Fresemann geb. Manssen, 85 Jahre, Moormerland
Alfred Harms, 95 Jahre, Lammertsfehn
Erhard Hummels, 83 Jahre, Moormerland
Hermann Jakobs, 74 Jahre, Dornum
Arnold Keck, 82 Jahre, Norden
Bärbel Klages-Albrecht geb. Klages, 83 Jahre, Leer
Dieter Kobjolke, 63 Jahre, Norden
Hannelore Manßen geb. Olthoff, 69 Jahre, Moormerland
Helmut Marx, 82 Jahre, Leer
Erna Möhlmann geb. Focken, 88 Jahre, Marcardsmoor
Petra Querüber geb. Boelsen, 74 Jahre, Leer
Jochen Emmius Rass, 77 Jahre, Norden
Jochen Schubert, 53 Jahre, Leer-Heisfelde
Elfriede Johanne Stöhr geb. Böwe, 79 Jahre, Moormerland
Dinchen Henriette Wientjes geb. de Vries, 85 Jahre, Leer
Aino Wildeboer, 86 Jahre, Westoverledingen

Wenn ick olt wurdn bün und düchtig tüdeln do:
lach' nich öwer mi! Ick bün nu so.
Mak' nich dree Krüz' wenn ick so henschlurn do.
Segg lewer: he kann't nich mehr so.
Wenn ick olt wurdn bün und bring't all dör'nanner:
schimp nich mit mi. Ick bün nu een Anner!
Und denn, wenn nix mehr geiht: mak'een Krüz öwer mi!
Ick stah' vör de Ewigkeit!

Unbekannt

Gekämpft, gehofft und doch verloren.

Traurig nehmen wir Abschied und gedenken der Zeit, die wir mit ihm verbingen durften

Thomas Lerf

* 21.06.1981 † 17.07.2026

In liebevoller Erinnerung

Deine Mama mit Sandy, Rolf
Oliver und Sonja mit Lennard
Daniel und Jasmina mit Hinek
Chris und Marlen mit Wiebke, Henry, Memmy
und alle, die ihn gern hatten

26624 Wiegboldsbur, Forlitzer Str. 133a

Die Urnenbeisetzung findet im engsten Familienkreis statt.

Bestattungen Jakob Janssen



Erich Kalkwarf

* 05.12.1939 † 08.06.2026

Oldeborg, im Juli 2026

Danksagung

Danke sagen wir allen, die sich in den Stunden der Trauer mit uns verbunden fühlten, ihre Anteilnahme auf so vielfältige Weise zum Ausdruck brachten und gemeinsam mit uns Abschied nahmen.
Ein besonderer Dank gilt dem Seniorenzentrum SBL für die liebevolle Betreuung, Frau Pastorin Scheepker für die einfühlsame Trauerandacht, der Freiwilligen Feuerwehr Oldeborg für das ehrende Geleit zur letzten Ruhestätte sowie dem Bestattungsunternehmen Jakob Janssen.

Im Namen aller Angehörigen
Petra, Heinz-Hermann und Dieter Kalkwarf



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

-Ps.90,12-

Blick hinter die Fassade häuslicher Gewalt

PODCAST Neue Folge Tatort Nordwesten – Frauen im Fokus, Verantwortlichkeit bei Tätern

VON JULIAN REUSCH

OLDENBURG – Normalerweise erzählt der True-Crime-Podcast Tatort Nordwesten die Geschichten hinter realen Verbrechen aus Norddeutschland). In der neuen Sommerspezialfolge richtet Moderator Julian Reusch den Blick jedoch ein Thema, das hinter vielen Straftaten steht – häusliche Gewalt. Davon sind vor allem Frauen betroffen, zugleich wird diese Form des Verbrechens oft weiterhin tabuisiert. Warum entsteht Gewalt in Partnerschaften? Welche Dynamiken sind dafür entscheidend? Und wie kann häusliche Gewalt verhindert werden?

Zu Gast sind Hilke Kenkel-Schwarz, Leiterin des Vereins Konfliktschlichtung e.V. in Oldenburg, sowie ihr Kollege Michael Krebs, Pädagoge und Fachkraft für Täterarbeit bei häuslicher Gewalt. Beide arbeiten seit vielen Jahren mit Menschen, die gegenüber Frauen gewaltätig wurden. Sie geben Einblicke in ihre tägliche Arbeit.

Sie berichten, wie Täterprogramme funktionieren, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit eine Verhaltensänderung möglich wird, und warum Einsicht dabei eine entscheidende Rolle spielt. Gleichzeitig machen sie deutlich: Gewalt ist niemals zu rechtfertigen – und die Verantwortung dafür liegt immer bei den Tätern.



In der neuen Folge des Podcasts „Tatort Nordwesten“ geht es um das Thema häusliche Gewalt. BILD: DPA (SYMBOLBILD)

Auch die Frage nach der Wirksamkeit solcher Programme wird offen diskutiert. Welche Chancen bieten sie? Wo liegen ihre Grenzen? Und was sagen Erfahrungen aus der Praxis über Rückfälle und nachhaltige Veränderungen?

Darüber hinaus geht es um den Täter-Opfer-Ausgleich und darum, warum dieses Instrument bei Fällen häuslicher Gewalt besonders sensibel betrachtet werden muss. Die Gesprächspartner erklären, weshalb Mediation nicht in jeder Situation der richtige Weg ist und welche Risiken bestehen können.

Die Episode von Tatort Nordwesen gibt es jetzt kostenlos unter www.NWZonline.de/podcasts sowie auf allen gängigen Podcast-Plattformen wie Spotify, Apple Podcasts und Co.

Telefonische Hilfsangebote und Anlaufstellen bei häuslicher Gewalt: Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016, Hilfetelefon Gewalt an Männern 0800 123 9900, Weißer Ring 116 006. In akuten Notfällen: 110.



Herzgesundheit bei Diabetes

GESUNDHEIT Unterschätztes Herzrisiko

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Typ 2 Diabetes betrifft nicht nur den Blutzucker, sondern den gesamten Körper – insbesondere Herz und Gefäße. Viele Betroffene unterschätzen jedoch ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko oder fühlen sich zwar gut informiert, haben aber Wissenslücken. Das zeigt auch eine aktuelle Online-Befragung Betroffener: Nur etwa jede zweite Person nannte Herz-Kreislauf-Erkrankungen tatsächlich als typische Folge von Typ 2 Diabetes. Die Konsequenz: Risiken werden häufig erst erkannt, wenn bereits Beschwerden auftreten oder zusätzliche Behandlungen notwendig werden. Dabei ist der Zusammenhang durch Studien eindeutig belegt: Menschen mit Typ 2 Diabetes haben ein um etwa 60 % erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.



Viele Betroffene unterschätzen ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko. BILD: ADENE SANCHEZ/ISTOCK/AKZ-O

Die Ursachen

Ein wichtiger Faktor dafür sind dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte. Diese schädigen Blutgefäße, fördern Entzündungsprozesse und Arterienverkalkung (Atherosklerose). Auch Übergewicht spielt eine zentrale Rolle und erhöht das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall noch weiter. Schäden entstehen langsam – werden aber irgendwann sichtbar. Früh gegenzusteuern ist daher entscheidend.

Was hilft?

In der Behandlung stehen heute Therapien zur Verfügung, die über die reine Blutzuckersenkung hinausgehen. Diabetesmedikamente wie GLP-1 Rezeptoragonisten (GLP-1 RA) ahmen ein körpereigenes Hormon nach, das beim Essen im Darm freigesetzt wird. Sie haben eine dreifache Wirkung: Sie senken den Blutzucker, unterstützen beim Abnehmen und entfalten schützende Effekte für Organe wie Herz und Niere. Neben der medikamentösen Therapie sind auch Lebensstilmaßnahmen wichtig, um Blutzucker und Gewicht im Lot zu halten, zum Beispiel eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität. Ebenso zu einer guten Vorsorge gehören regelmäßige ärztliche Check-ups. Ein Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin kann dabei helfen herauszufinden, wie es um das eigene Herzrisiko steht und welche Behandlung passend ist, um Folgerisiken zu reduzieren und mehr Kontrolle zurückzugewinnen. Weitere Informationen finden Sie unter: www.mit-diabetes.de.