buss

Herbst
PRÄMIENTAGE

ab **7.999€** Warenwert
1.000€
PRÄMIE*
mit der **PLUS**karte

ab **4.999€** Warenwert	**500€** PRÄMIE
ab **3.499€** Warenwert	**350€** PRÄMIE
ab **1.999€** Warenwert	**200€** PRÄMIE
ab **999€** Warenwert	**100€** PRÄMIE
ab **499€** Warenwert	**50€** PRÄMIE
ab **99€** Warenwert	**10€** PRÄMIE



buss-wohnen.de

*Gilt für Pluskarten-Kunden und die, die es werden wollen. Ausgenommen SALE, Top- und Werbepreise. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. **Gültig bis zum 05.10.2026**

SPARBEISPIELE +++ SPARBEISPIELE +++ SPARBEI

INKLUSIVE
Schlaffunktion



WOHNLANDSCHAFT
Stoff 1261 Amanti taupe,
Stellmaß ca. 153x305x200 cm,
Sitzhöhe ca. 48 cm, inkl.
Premium-Kopfstützen,
Recamiere mit Staukasten,
Schlaffunktion
ca. 250x116 cm.

Online-Code:
18900012

~~1999.-~~
1799.–

200€ Prämie

tw



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

INKLUSIVE
Topper

~~1999.-~~
1799.–

200€ Prämie

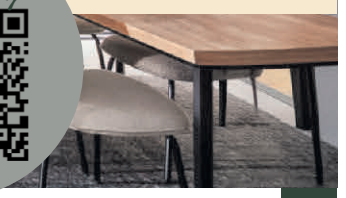
Online-Code:
4670002101



Jetzt **Beratungs-termin** buchen

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

Sie erreichen uns auch
telefonisch unter:
04944 / 9600



KÜCHE aus dem Programm Senso, grifflose Front Lack Macchiato Premium matt mit Anti-Fingerprint-Beschichtung, Korpus Macchiato, Arbeitsplatte Eiche Bergamo Nachbildung, Nischenverkleidung/ Wandpaneel Macchiato Nachbildung, best. aus L-Küche mit Hängern und Hochschrankelementen. Mit hochwertigen Elektrogeräten und Einbauspüle. Maße ca. 185x369 cm. Ohne Deko.

ELITE Flachschirmhaube
1460D (EEK D) Spektrum von A+++ bis D
LAURUS Glaskeramik-Kochfeld LCA600
LAURUS Backofen
LEB10PBK (EEK A) Spektrum von A+++ bis D
LAURUS Kühlschrank
LKG122E (EEK E) Spektrum von A bis G

KÜCHE
7999.–
-1000€ Prämie
6999.–
Jetzt SPAREN

ANGEBOTE +++ UNSERE BOUTIQUE-ANGEBOTE +++ UNSERE B



GLAS JE
1.95

GLAS [54521373]
330 ml, klar, spül-
maschinenfest.

LEONARDO

GESCHIRRSERIE
Steinzeug, mikrowellen-
geeignet, spülmaschinenfest.
1| FRÜHSTÜCKS-SET [56710571]
12-tlg., best. aus: je 4x Henkelbecher,
ca. 400 ml, 4x Teller, Ø ca. 20,5 cm
und 4x Schalen, Ø ca. 14,5 cm.
2| TAFELSERVICE [56710572]
8-tlg., best. aus: Je 4x Speiseteller,
Ø ca. 27,5 cm und
4x Suppenteller,
Ø ca. 23 cm.



2 UVP 125.–
89.99

1| FRÜHSTÜCKS-SET
UVP 139.–
89.99

Ritzenhoff & Breker

Alles Abholpreise in Euro ohne Deko.
Für Druckfehler keine Haftung.

buss-wohnen.de

buss

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Druckauflage: 78.000
Sonnabend, 26. September 2026 | 38. KW | 48. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Aurich



Anzeige



NASSE WÄNDE?
FEUCHTER KELLER?

JETZT KOSTENLOSEN ANALYSETERMIN VEREINBAREN!

Muffiger Geruch, bröckelnder Putz oder schwarze Schimmelflecken sind typische Anzeichen für Feuchte im Haus. Wenn die Urs achen nicht entdeckt und beseitigt werden, kann es zu dauerhaften Schäden am Bauwerk, Verlus t an Wohnqualit ät und erhöhtem Energiebedarf kommen. Tritt Schimmel auf , ist sogar die Gesundheit gefährdet. Wir sind spezialisiert auf die Beseitigung von Feuchte- und Schimmelschäden an Gebäuden.

Abdichtungstechnik Harald Harms · vor Ort
04941 - 95 013131 – Aurich
04921 - 577 99 97 – Emden
04421 - 752 99 84 – WHV
www.isotec-harms.de

ISOTEC®
IMMER BESSER.

Totschlag-Urteil rechtskräftig: 81-Jährige wieder frei

JUSTIZ Bundesgerichtshof bestätigt Strafmaß – Angehörige von der Unterbrechung des Strafvollzugs überrascht

VON MARTINA RICKEN

AURICH – Zu einer Freiheitsstrafe von elfeinhalb Jahren verurteilte die Schwurgerichtskammer des Landgerichts Aurich vom vergangenen November eine 81-jährige Auricherin wegen Totschlags an ihrem 87-jährigen Ehemann. Der Bundesgerichtshof (BGH) verwarf die Revision der 81-Jährigen mit Beschluss vom 28. April. Das Urteil ist damit rechtskräftig. Die Frau käme normalerweise frühestens nach Verbüßung von zwei Dritteln der Haftstrafe im Juni 2033 auf freien Fuß. Doch sie hat bereits Ende Juli das Gefängnis verlassen können, wie jetzt bekannt wurde.

Der dortige Aufenthalt wurde wegen „Vollzugsuntauglichkeit“ unterbrochen. Die Tochter, die als Nebenklägerin am Prozess beteiligt war, und ihr Anwalt Sven Schoenfelder sind fassungslos. Sie befürchten, dass sich die Entscheidungsträger von der Auricherin über ihren gesundheitlichen Zustand täuschen ließen.

81-Jähriger soll es gut gehen

Die Anordnung zur Unterbrechung des Strafvollzugs erging am 29. Juli durch die Staatsanwaltschaft Aurich. Die Entscheidung basierte aber allein auf einer Mitteilung der Justizvollzugsanstalt (JVA), wie die Staatsanwaltschaft Aurich auf Anfrage mitteilte. Welche gesundheitlichen Probleme die JVA festgestellt hat, ist nicht bekannt. „Derzeit wird die Verurteilte palliativ behandelt“, heißt es in einer schriftlichen Stellungnahme von Staatsanwältin Anna Hoormann.

Die 81-Jährige selbst soll aber gegenüber Verwandten geäußert haben, dass es ihr derzeit gut gehe. So soll sie von einer „Art Bewährung“ gesprochen haben. Bezüglich ihres Gesundheitszustandes soll sie den Verwandten vor allem „Knieprobleme“ genannt haben, die eine Operation notwendig machen würden. Eine solche Operation lehne sie aber aufgrund ihres Alters ab. Sie habe nun einen Rollator.

Weiterhin soll sie der Familie mitgeteilt haben, dass sie wieder in ihrer Wohnung lebe. Das steht allerdings im Widerspruch zu Angaben der Staatsanwaltschaft, wonach die Auricherin vorläufig in einem Altenheim untergebracht sein soll – 14 Kilometer von ihrem alten Wohnort entfernt.

Missverständnisse und Irrwege

Gegenüber den Verwandten soll die 81-Jährige auch davon gesprochen haben, dass nun geprüft werde, ob sie überhaupt wieder „rein“ müsse ins Gefängnis. Tatsächlich hat die Staatsanwaltschaft bereits ein amtsärztliches Attest in Auftrag gegeben. Der Amtsarzt soll die Auricherin unabhängig untersuchen und ihre Vollzugstauglichkeit prüfen. Wenn das Gutachten vorliegt, wird die Staatsanwaltschaft als Vollstreckungsbehörde eine neue Entscheidung treffen.

Erst mit der Urteilsverkündung am 11. November 2025 wurde von der Schwurgerichtskammer ein bestehender Haftbefehl in Vollzug gesetzt und die Auricherin in Untersuchungshaft genommen. Die Strafhaft begann am 29. April, nachdem das Urteil durch den BGH-Beschluss rechtskräftig wurde.

Das Verfahren kam erst nach Missverständnissen und über Irrwege zur Schwurgerichtskammer. Die Staatsanwaltschaft hatte zunächst kein Fremdverschulden gesehen und Anklage beim Amtsgericht wegen Freiheitsberaubung und gefährlicher Körperverletzung erhoben. Doch die Richter am Amtsgericht zogen aus der Aktenlage andere Schlüsse. Für den Strafrichter kam auch eine fahrlässige Tötung in Betracht mit einem Strafmaß, das seine Befugnisse übersteigen würde. Deshalb fiel der Fall in die Zuständigkeit des Schöffengerichts. Der Vorsitzende des Schöffengerichts wiederum hielt auch eine Verurteilung wegen Totschlags oder gar Mordes für denkbar. So landete der Fall schließlich bei der Schwurgerichtskammer des Landgerichts Aurich, die die 81-jährige Angeklagte wegen Totschlags zu elfeinhalb Jahren Freiheitsstrafe verurteilt.



Anzeige

RENOVIERUNGS 20 WOCHEN 26

VLIES-TAPETEN
• Riesige Auswahl an uni-farbigen und gemusterten Vliestapeten
• Markenware aus Deutschland
• 1A-Qualität aus Kollektionswechsel
ab 7.89 Rolle

Die Nr.1 in Ostfriesland den Inseln und dem Emsland

RUMA

Vlies-Rauhfaser Classico
Maß: Rolle 15 x 0,53 m
Farbton: weiß
Material: Vlies
statt 11.95 8.45 Rolle

Maler-Acryl
• zum Abdichten von Anschlussfugen
• haftet auf fast allen Materialien im Innen- und Außenbereich
• leicht aufzubringen
• lösemittelfrei
• überstreichbar
• Alterungs- & Witterungsbeständig
statt 3.95 2.22
300 ml

Wandfarbe Polarweiss EXTRA
• matte Dispersionsinnenwandfarbe
• matt mit extremer Deckkraft
• hoher Weissgrad • für Innen
• DIN EN 1300: Nassabriebklasse 3
• Deckvermögen Klasse 2 (7qm/Liter)
statt 29.95 21.99
10 Liter

Abdeck-vlies
• 1 breit x 10 m lang mit Folienrücken
statt 15.99 9.89 Rolle
10 qm

Klick - Vinyl - Wangerooge
44% SPAREN
• 0,55 mm Nutzschicht mit hochwertiger PU-Versiegelung
• trendiges Holz-Dekor mit Synchronprägung
• solider Kern mit phtalatfreier Trägerplatte aus dimensionsstabilem Rigid-Vinyl
• an der Unterseite ist die Premium Trittschalldämmung bereits aufkaschiert
statt 49.95 27.89 m²

Akustik-Panel 240 cm
30% SPAREN
• Maß: 2400 x 600 mm
• Stärke Geamt 22 mm
Teak
Nature Oak
Silver Oak
Walnut
Echtholz 1mm
MDF 12mm
PET-Filz 9mm
Groesse: 240 cm x 60 cm
statt 99.95 69.89

verdeckte Schlaufen
blickdicht
Akustik-Vorhang
140 x 245 cm
statt 27.95 9.89 Stück

Gardinen-Fertigschal
Der Verdeckte Schlaufenschal bringt gewohnte blickdichte Qualität und moderne Gemütlichkeit in jeden Wohnraum. Egal ob Wohnzimmer, Büro oder Kinderzimmer, dieser schlichte und moderne Fertigschal passt in nahezu jeden Wohnraum. „RE-Allen“ verbessert die Raumatmosphäre und die Raumakustik nachweislich.

4 x in Ihrer Nähe! Schortens Im Gewerbegebiet 12 Papenburg im Deverpark Leer Osseweg 60 Aurich Egelser Str. 79 www.ruma.de

Drogen, Waffen und ein Todesfall

JUSTIZ Norder Paar muss für vier Jahre ins Gefängnis – Psychiater zeigte sich von Lebenswandel beeindruckt

VON MARTINA RICKEN



Das Landgericht Aurich verurteilte jüngst ein ehemaliges Norder Ehepaar zu vier Jahren Haft. DPA-BILD: SINA SCHULDT

NORDEN – Ein inzwischen verheiratetes Paar muss sich auf eine längere Trennung einstellen. Das Landgericht Aurich verurteilte den 26-jährigen Mann und seine 24-jährige Ehefrau zu jeweils vier Jahren Freiheitsstrafe. Die 1. Große Strafkammer befand sie für schuldig, im Februar 2025 in Norden bewaffneten Handel mit Cannabis, Kokain sowie Fentanyl und anderen verschreibungspflichtigen Arzneimitteln betrieben zu haben.

Die Angeklagten waren im Tatzeitraum selbst kokainsüchtig. Die Frau war zudem abhängig von Schmerzmitteln. Das Paar hat inzwischen eine Entwicklung genommen, die selbst dem psychiatrischen Sachverständigen Respekt abverlangte. Sie sind in den Süden der Republik umgezogen, haben sich eigenständig in Therapie begeben, die Drogenabhängigkeit überwunden und Arbeit aufgenommen.

Verteidiger wollte Vergangenheit umschreiben

Angepasst an dieses neue gutbürgerliche Leben wollten die Verteidiger die Vergangenheit ein wenig umschreiben. Im Namen der Mandanten trugen sie Einlassungen vor, wonach der Handel mit Cannabis eingeräumt wurde. Der Verkauf von Kokain und Arzneimitteln wurde aber abgestritten. Diese Substanzen seien nur für den umfangreichen Eigenkonsum vorgesehen gewesen, wurde argumentiert.

Doch die Beweislage sprach eine ganz andere Sprache. „Wir haben Chats der Angeklagten“, konterte Richter Malte Sanders. „Dort tauchen sämtliche Substanzen auf, auch Fentanyl und Ecstasy.“ Eine Rolle spielte in den Chats und in der Beweiswürdigung auch ein Vorfall, der sich zwei Wochen vor der Durchsuchung ereignet hatte. Das Paar war in seiner Wohnung überfallen und abgezogen worden. Im Chat habe sich die Angeklagte anschließend beklagt: „So viel kann ich nicht noch mal investieren“, hielt der Vorsitzende vor. Für den Handel auch mit Kokain und Arzneimitteln sprachen zudem finanzielle Überlegungen. Denn die Angeklagten hatten zu jener Zeit keinerlei Arbeitseinkünfte. Der Überfall, davon war die Kammer überzeugt, war auch der Grund, dass so viele Hieb-, Stich- und Schlagwaffen in der Wohnung gefunden wurden. Die Verteidigung behauptete, die Waffen und Messer seien zum Portionieren der Drogen verwendet worden und hätten ansonsten nur dem Eigenschutz gedient. Das Gericht sah das anders. „Wenn man zwei Wochen vorher überfallen wurde, ist es evident, dass die Waffen der Verhinderung der Abzocke dienten“, meinte Richter Sanders. Ein sicheres Indiz dafür sei die Tatsache, dass einige Waffen direkt bei den Drogen aufbewahrt wurden.

„Resozialisierung ist schon erfolgt“

Die Faktenlage war sicherlich auch den Verteidigern präsent. Deshalb appellierten sie an die Kammer: „Wir haben hier ein Ehepaar sitzen, das gemeinsam durchs Feuer gegangen ist und es geschafft hat, die Vergangenheit hinter sich zu lassen. Die Resozialisierung ist bei beiden schon erfolgt.“ Aber auch dazu gab es eine Gegenrede des Vorsitzenden: „Mit allem Respekt: Mit der Vergangenheit haben Sie erst abgeschlossen, wenn bei der Justiz beide Verfahren abgeschlossen sind.“ Denn gegen die Angeklagten ist auch in ihrer neuen Heimat ein Strafverfahren anhängig. Es ist ein Verfahren, in dem es um den Tod eines Menschen geht.

Busreisen

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

Shoppingtour nach Groningen
03.10.2026 *inkl. Busfahrt
Feiertag in Deutschland, verkaufsoffen in Holland p. P. **35.-**

Shoppingtour nach Amsterdam
03.10.2026 *inkl. Busfahrt
Feiertag in Deutschland, verkaufsoffen in Holland p. P. **49.-**

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

Die Eisshow: Holiday on ice
21.02.2027
Bremen ÖVB Arena PK III p. P. **79.-**
PK I p. P. **99.-**
Kind 4-13 J. PK I **69.-** • PK III **59.** *inkl. Busfahrt

Zauberhafte Weihnachtsmärkte *inkl. Busfahrt
28.11.2026 **Bremen** p. P. **35.-**
28.11.2026 **Groningen**
05.12.2026, 19.12.2026 p. P. **35.-**
05.12.2026 **Münster** p. P. **49.-**
12.12.2026 **Centro Oberhausen** p. P. **49.-**
12.12..2026 **Hamburg** p. P. **49.-**
12.12.2026 **Leeuwarden** p. P. **49.-**
19.12.2026 **Lüneburg** p. P. **49.-**

Mini-Kreuzfahrt 2026
Kiel - Oslo - Kiel
mit der Color Fantasy oder Color Magic
11.10. - 13.10.2026 oder 22.11. - 24.11.2026
inkl. 2x Frühstücksbuffet
inkl. 2x Schlemmerbuffet
inkl. Busfahrt nach Kiel *inkl. Busfahrt
in der Innenkabine p. P. **359.-**
Kind 4-15 J. **180.-** • Außenkabine p. P. **+85.-**
Einzelkabine p. P. **+90.-** • Stadtrundfahrt p. P. **50.-**
Stadtrundfahrt Kind **25.-**

Inkl. Transfer ab/bis Haustür in ganz Ostfriesland

3 Wochen Ägypten inkl. Transfer ab/bis Haustür
Flug ab/bis Hannover HolidaCheck 95%
****The Grand Resort
04.01. - 25.01.2027
All inkl. im DZ p. P. **1369.-**
*****Steigenberger Aqua Magic
07.01 - 29.01.2027
All inkl. im DZ p. P. **1469.-**

Fuerteventura Costa Calma
****Allsun Barlovento inkl. Transfer ab/bis Haustür
15.02. - 24.02.2027 HolidaCheck 88%
Flug ab/bis Hannover
AI im Appartment p. P. **1399.-**

Ägypten Hurghada inkl. Transfer ab/bis Haustür
*****Dana Beach Resort HolidaCheck 96%
18.02. - 27.02.2027
Flug ab/bis Hannover
AI im DZ Deluxe p. P. **1229.-**
EZ Deluxe **+470.-**

Türkei Side inkl. Transfer ab/bis Haustür
*****Can Garden Beach HolidaCheck 98%
Flug ab/bis Bremen
04.04. - 13.04.2027
AI im DZ p. P. **899.-**

Kreta Kato Gouves inkl. Transfer ab/bis Haustür
*****Aphrodite Beach Club HolidaCheck 94%
Flug ab/bis Münster
19.04. - 28.04.2027
AI im DZ Gartenblick p. P. **999.-**
EZ **+140.** **24.04. - 07.05.2027** p. P. **1349.-**

Auf zur Mandelblüte nach
Mallorca Playa de Palma inkl. Transfer ab/bis Haustür
****Hotel Timor HolidaCheck 90%
30.01. - 06.02.2027 oder
31.01. - 07.02.2027
Flug ab/bis Düsseldorf
inkl. 1x Ausflüg Mandelblüte (1 Tag)
inkl. 1x Ausflug Palma (1/2 Tag)
Halbpension im DZ p. P. **799.-**
EZ **+60.-** (nur 30.01. - 06.02.2027)

***inkl. Busfahrt ab Norden, Emden, Moordorf, Aurich, Großefehn, Wiesmoor, Hesel und Leer**

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.



*Rabatt und Gutschein erst ab einem Einkaufswert von 1.499€ in der Polster-/Boxspringbettenabteilung. Abbildungen Modellbeispiele. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Alle Preise sind Abholpreise ohne Kissen und Deko. Lieferung und Montage gegen geringen Mehrpreis! Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Gültig bis 02.10.2026

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!

Neues Leben für Mühlenbauerei

ORTSENTWICKLUNG Trio plant Campingplatz mit Tiny-Häusern

VON SABRINA HOLTHAUS



Aus Schiffscontainern sollen Tiny-Häuser in der Halle der ehemaligen Mühlenbauerei in Dunum entstehen (von links): Selina und Heere Böök, Bürgermeister Erwin Freimuth und Thorsten Assies.
BILD: SABRINA HOLTHAUS

DUNUM – Eine traditionsreiche Mühlenbauerei, drei begeisterte Menschen und eine einzigartige Idee für Dunum: Thorsten Assies, sein Freund Heere Böök und dessen Ehefrau Selina Böök wollen auf dem ehemaligen Betriebsgelände des Mühlenbauers Böök einen Campingplatz mit Tiny-Häuser-Siedlung schaffen. Die Tiny-Häuser sollen aus eigener Manufaktur stammen. Auch ein besonderer Blickfang ist angedacht, der die Geschichte des Geländes erhalten soll.

Die Mühlenbauerei in Dunum wurde über fünf Generationen von der Familie Böök geführt und trug den Namen Dunum weit über die Ortsgrenzen hinaus in die Welt, wie Bürgermeister Erwin Freimuth berichtet. Mit dem Tod von Heeres Bruder Henno Böök mit gerade mal 44 Jahren im Jahr 2017 endete der Betrieb. In den folgenden Jahren herrschte auf dem Gelände der Mühlenbauerei Stillstand. Bis Thorsten Assies vor ein paar Jahren bei einem Besuch auf das Gelände aufmerksam wurde. „Ich hatte schon länger nach einer Gewerbefläche gesucht, auf der ich was aufbauen kann. Als ich dann erfuhr, dass das Gelände Heeres Familie gehört, war die Entscheidung quasi schon getroffen“, sagt Assies.

Tiny-Häuser selbst herstellen

Seitdem ist die Mühlenbauerei ein Projekt, das der aus Melle stammende Thorsten Assies, Heere Böök und Selina Böök hobbymäßig neben ihren Berufen vorantreiben. Das bedeutete anfangs besonders Aufräumen. Das Gelände war voll gestellt mit altem Material aus der Mühlenbauzeit. Zwei Hallen musste das Team abreißen lassen, zurückgeblieben sind ein Wohnhaus und eine Halle, die wiederhergerichtet wurde.

Die Grundidee ist es, in dieser Halle Tiny-Häuser aus Schiffscontainern herzustellen. Für den Metallbauer Heere Böök und den gelernten Kfz-Mechaniker Assies sind die kleinen Wohnhäuser eine gute Möglichkeit, um der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. „Hier entsteht alles aus einer Hand, wir können uns ausprobieren und zahlreiche Ideen einbringen“, sagt Assies und zeigt auf einen ersten Schiffscontainer in der Halle. Die Container hätten den Vorteil, dass sie wegen der Normung problemlos mit Lkws verladen werden können. Die große Seitenfront kann vollständig geöffnet werden, wohinter eine Terrasse heruntergefahren werden können soll, um dahinter eine Glasfront zu enthüllen. Zudem sollen die Container am Ende autark durch Solarpaneele auf dem Dach mit Strom versorgt werden. Auch Sanitärcontainer sollen hergestellt werden.

Campingplatz mit Blickfang

Diese Tiny-Häuser sollen nicht nur in Dunum gefertigt und von hier aus vermarktet werden, sondern auch auf dem Gelände der Mühlenbauerei stehen und als Ferienunterkünfte mietbar sein. Dazu kommt ein überschaubarer Stellplatz für Wohnmobile. „Wir haben hier eine tolle Lage dafür mit viel Natur“, sagt Assies. Dem stimmt auch Bürgermeister Erwin Freimuth zu, der das Projekt unterstützt. „Gleich hinter dem Gelände führen Rad- und Wanderwege direkt zur Nordsee.“

Aber auch die Mühlenbauerei selbst soll ein touristischer Anziehungspunkt werden. Als Blickfang soll ein besonderer Fund aus den ehemaligen Hallen dienen, denn das Dreier-Team fand beim Aufräumen eine – in ihre Einzelteile zerlegte, aber nahezu vollständige – Mühle. Genauer die ehemalige Aseler Mühle, die hier eingelagert wurde. „Diese wollen wir neben dem Wohnhaus wieder aufbauen, direkt an der Straße“, sagt Assies. Dazu geplant ist zudem ein kleines Mühlencafé, in dem Anwohner und Touristen verweilen können.

Dennoch, wie Assies betont, das alles sind bisher Pläne. Die drei stehen noch am Anfang und hoffen aktuell besonders auf Fördergelder für ihr Projekt, das als Beispielprojekt für die Ortsentwicklung und Nachhaltigkeit dienen soll. „Wenn alles gut geht, hoffen wir aber, bereits im nächsten Jahr durchstarten zu können“, sagt Assies.

Den Sommer verlängern:
Terrassendächer – individuell geplant
Immer die perfekte Lösung für Ihre Wünsche



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

Nordwest SONNTAGSBLATT
Schon geliked?
www.facebook.com/nordwestsonntagsblatt

park der gärten
Die Gartenschau in Bad Zwischenahn



3. Oktober
Herbstmarkt im Park
Elmendorfer Straße 40 · 26160 Bad Zwischenahn
Tel. 04403-81960 · www.park-der-gaerten.de

Achtung Hausbesitzer
JETZT HERBSTANGEBOT SICHERN!
Dach Neueindeckung mit hochwertigen Tonpfannen nach freier Wahl inkl. Abriss und 180 mm Wärmedämmung im Wohnbereich
100 m² ab 18.500 €
Baubeginn kurzfristig möglich!
Rolfs Bedachungs GmbH
☎ 0421 - 59 700 757

www.mideva.net
Mideva
INNENTÜREN KLICK-VINYL LAMINAT MONTAGE

Klick-Vinyl Fußboden
5,5 mm, Klicksystem
wasserfest, mit integrierter Trittschalldämmung



ab 15.95 m²

Innentür CPL
Tür und Zarge
mit Rundkante



239.-

Innentür 20/04
Tür und Zarge
mit Rundkante



285.-

Ihr Vorteil
Über 20.000 m² am Lager
50 Dekore direkt zum Mitnehmen!

Ihr Vorteil
Ausbau und Einbau an nur einem Tag

Friesenstraße 145 • 26632 Riepe • Tel.: 0 49 28 / 91 46 25

- Anzeige -

Neues aus der Selbsthilfe

DER PARITÄTISCHE AURICH Selbsthilfekontaktstelle

35-jähriges Jubiläum und Selbsthilfetag

Die Selbsthilfekontaktstelle Aurich hat am Samstag, den 05.09.2026 von 10 bis 14 Uhr im Carolinenhof Aurich ihr 35-jähriges Bestehen und den jährlichen Selbsthilfetag gefeiert.

Unter dem Motto „**Selbsthilfe** – Verbunden, Gemeinsam, Stark“ präsentierten sich Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen, wie Adipositas, Fibromyalgie, Neurofibromatose, Sucht, ME/CFS, Ehlers-Danlos-Syndrom, Schlafapnoe und unorganisiertes Horten im Haushalt. Redebeiträge aus der Politik, von Betroffenen, der Krankenkasse und der Selbsthilfekontaktstelle wurden mit Live-Musik unterstützt.

Die Selbsthilfekontaktstelle bedankte sich herzlich bei allen Ehrenamtlichen, der Krankenkasse, bei der Politik sowie bei allen Netzwerkpartnern für ihre langjährige Unterstützung und ihr Engagement.

Während die Besucherinnen und Besucher an den verschiedenen Ständen der Selbsthilfegruppen interessante Informationen erhielten und mit den teilnehmenden Gruppen ins Gespräch kamen, wurde auch für die kleinen Gäste Kinderschminken geboten.

Ein herzliches Dankeschön!

Neue Selbsthilfegruppe „ME/ CFS“
Am 06.10.2026 von 16 bis 17:30 Uhr wird ein erstes Gruppentreffen zum Thema Long-Covid und ME/CFS stattfinden für Betroffene und Angehörige.
Anmeldung und Informationen unter: Tel. 04941-939414 oder selbsthilfe-aurich@paritaetischer.de

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

Sommer verspricht guten ostfriesischen Wein

LANDWIRTSCHAFT Auf dem „Weinberg“ in Westoverledingen reift der nächste Weinjahrgang – Viel Arbeit

VON AXEL PRIES

BREINERMOOR – Will Reiner Schulte bei den Reben einmal nach dem Rechten sehen, dann hat er es nicht weit zu Ostfrieslands erstem Weinanbau-Gebiet bei Breinermoor. Der Landwirt wohnt quasi nebenan, und auch wenn es nicht seine Weinstöcke sind, die dort seit fünf Jahren auf einem Hektar Land in der Gemeinde Westoverledingen wachsen, so ist er als Mitglied der Genossenschaft doch am häufigsten zur Stelle, wenn Arbeit ansteht. Und: „Es ist viel Arbeit“, weiß der Nachbar. Es soll sich aber lohnen in diesem Jahr, erzählt Dr. Torsten Oltmanns, Vorsitzender der Ersten Ostfriesischen Winzergenossenschaft, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, nach 150 Jahren den Weinanbau in Ostfriesland wieder zu etablieren. Zwar hat Frühlingsfrost den Weinstöcken zugesetzt, aber der warme Sommer hat die Trauben, die sich dennoch entwickelten, gut wachsen lassen. Heißt: Es soll eine mindestens solide bis gute Weinlese geben.



Der Landwirt Reiner Schulte ist Nachbar der Weinanbauflächen und schaut dort häufiger nach dem Rechten. BILD: AXEL PRIES

Es sind zwei Sorten Reben, die die Genossenschaft auf dem kleinen „Weinberg“ angebaut hat, und die haben sich unterschiedlich entwickelt, meint Torsten Oltmanns. Der Solaris steht „recht gut da mit fetten Reben“. Dem Solaris könnte der Sommer schon fast zu warm gewesen sein. „Dieser Wein ist eigentlich für eher kalte Regionen gezüchtet.“

Eine „Eins plus“ möchte der Genossenschaftsvorsitzende dem Souvignier gris geben, der ebenfalls bei Breinermoor wächst. „Da hängen viele Trauben dran, wie gemalt“, freut er sich. Daher rechne er auch mit einem guten Ertrag. Um eine Hausnummer zu nennen, zieht er das Vorjahr heran: Da ernteten die 55 Hobbywinzer der Genossenschaft etwa 1,5 Tonnen Reben, die sie bei der hessischen Winzerin Angelina Schmücker verarbeiten ließen.



„Wie gemalt“ sehen in diesem Jahr viele Reben in Breinermoor aus. BILD: AXEL PRIES

Etwa 1500 Flaschen Wein aus Ostfriesland sollen daraus werden. Aber im Moment können die Trauben noch etwas reifen. In ein paar Jahren soll es noch mehr Wein geben: Bis zu 4000 Flaschen seien drin, meint Torsten Oltmanns, denn für den Vollausbau der Reben brauche es sieben oder acht Jahre. Er sieht da eine gute Zukunft, denn Ostfriesland hat im Klimawandel die höheren Temperaturen, die Wein mag: „Und wir haben einen Vorteil: Wir haben Wasser.“ Das wird in traditionellen Weinanbaugebieten inzwischen knapper.

Bis dahin wird Landwirt Reiner Schulte mit den anderen Winzer-Genossen wohl noch oft rausfahren, um mit der Motorsense zwischen den Rebstöcken Gras zu mähen oder zu mulchen. „Es gibt immer was zu tun.“

Endgültiges Aus für Jennys Café ist besiegelt

WIRTSCHAFT Mögliches Comeback vom Tisch – Hoffnung auf Investoren-Einstieg geplatzt

VON AIKE SEBASTIAN RUHR

AURICH – Sechs Monate nach der Eröffnung war zu – und so bleibt es auch für immer. Wie die ehemalige Inhaberin und Betreiberin Jennifer Caspers von „Jenny’s Café“ in Aurich nun im Gespräch mitteilte, seien die Rettungsversuche gescheitert. Potenzielle Investoren sind abgesprungen, die Pläne geplatzt. Ein Comeback von „Jenny’s Café“ wird es also nicht geben.

Große Hoffnungen in Investoren gesetzt

Caspers ärgert sich sehr über den Verlauf der Geschehnisse. Sie hatte große Hoffnungen in die potenziellen Investoren gesetzt, die ihr in Aussicht gestellt haben sollen, dass sie selbst als Betreiberin in dem Café wieder arbeiten könne. Positiven Zuspruch gab es für den Laden indes reichlich, in den nur knapp sechs Monaten Betriebszeit hat sich das Lokal zu einem gut besuchten Café entwickelt. Caspers hatte bewusst eine Nische besetzt, vegane, glutenfreie und allergikerfreundliche Speisen angeboten, alles aus eigener Hand. Doch wie sie sagt, haben „nicht vorhersehbare“ Auflagen das Aus bedeutet.



Für immer geschlossen ist Jennys Café in Aurich. BILD: BRITTA PEDERSEN

Nach einer Kontrolle durch die Stadt Aurich wurden ihr mehrere Auflagen erteilt. Sie hätte aufwendig umbauen müssen, unter anderem zwei neue Toiletten installieren, einen Lagerraum ausweisen müssen und einiges mehr. Es wäre auch eine Nutzungsänderung notwendig gewesen und die Anmietung angrenzender Räumlichkeiten. Investitionen im höheren fünfstelligen Bereich – zu viel für die Gastronomin, die bis zum Umzug nach Aurich auf Borkum tätig war. Die zuständige Behörde teilte auf Nachfrage mit, zu spezifischen Fällen aus Datenschutzgründen keine Informationen preisgeben zu können.

Der Traum ist geplatzt

Für Caspers ist das Aus ihres Ladens, in dem sie „mit Herzblut“ gearbeitet hat, ein Tiefschlag, wie sie sagt. Gerechnet habe sie mit den Auflagen nicht, es sei auch nicht absehbar gewesen: „Es wurde super angenommen, ich hatte viele tolle Gäste, schöne Momente - und war in meiner Heimatstadt aktiv, so wie ich es mir lange gewünscht habe.“

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







Warum Mauritius die perfekte Offline-Insel ist

REISE Natur, Entschleunigung und Erholung rücken dort in den Fokus

PORT LOUIS/PR – Mauritius hat sich in den vergangenen Jahren zu einer Destination entwickelt, die weit über klassische Strand- und Badeferien hinausgeht. Die Insel im Indischen Ozean verbindet beeindruckende Naturlandschaften mit einer hochwertigen touristischen Infrastruktur und spricht damit zunehmend Reisende an, die bewusst Abstand vom digitalen Alltag suchen. Im Zuge der wachsenden Trends rund um Digital Detox und Slow Travel gewinnt Mauritius als Ort der Entschleunigung und Regeneration an Bedeutung.



Mauritius pur: kilometerlange Strände und üppige Vegetation sorgen für ein entspanntes Urlaubserlebnis. BILD: EVASITKOPHOTO

Natur als Raum für Erholung

Die vielfältige Landschaft Mauritius' schafft ideale Voraussetzungen für eine Auszeit vom hektischen Alltag. Kilometerlange Strände, geschützte Lagunen, üppige Vegetation und markante Berglandschaften prägen das Bild der Insel. In vielen Regionen bestimmen Ruhe und Naturverbundenheit das Reiseerlebnis. Abseits permanenter Erreichbarkeit und digitaler Reizüberflutung finden Besucher hier einen Rahmen, der bewusste Erholung und Entschleunigung fördert.

Entschleunigung als Teil des touristischen Angebots

Auch die Hotellerie reagiert auf den Wunsch vieler Gäste nach mehr Ruhe und Ausgleich. Zahlreiche Hotels und Resorts setzen auf Konzepte, die Erholung und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellen. Dazu zählen großzügige Spa- und Wellnessbereiche, Yoga- und Achtsamkeitsangebote, Adults-only-Zonen sowie naturnahe Rückzugsorte. Moderne Infrastruktur ist dabei selbstverständlich vorhanden, wird jedoch zunehmend als Unterstützung für einen bewussteren Aufenthalt verstanden.

Wellness und mentale Regeneration

Mauritius hat sich zugleich als attraktive Wellness-Destination etabliert. Das tropische Klima, die entspannte Atmosphäre und hochwertige Spa-Angebote schaffen optimale Bedingungen für körperliche und mentale Erholung. Anwendungen zur Förderung von Entspannung, Schlafqualität und innerer Balance sind vielerorts fester Bestandteil des Angebots und ergänzen das ganzheitliche Erholungskonzept der Insel.

Naturerlebnisse statt digitaler Ablenkung

Ein wesentlicher Bestandteil des Mauritius-Erlebnisses sind Aktivitäten, die den Fokus auf unmittelbare Eindrücke und persönliche Erfahrungen legen. Wanderungen durch die Nationalparks, Bootsausflüge entlang ruhiger Küstenabschnitte, Schnorcheln in den Lagunen oder Spaziergänge an abgelegenen Stränden ermöglichen intensive Naturerlebnisse und laden dazu ein, den Moment bewusst wahrzunehmen.

Neue Balance zwischen Alltag und Auszeit

Mauritius steht heute für weit mehr als Sonne, Strand und Meer. Die Kombination aus Natur, Ruhe, hochwertigen Erholungsangeboten und authentischen Erlebnissen macht die Insel zu einer attraktiven Destination für Reisende, die neue Wege der Entschleunigung suchen. Damit trifft Mauritius den Zeitgeist einer wachsenden Zielgruppe, die bewusste Auszeiten und eine ausgewogene Balance zwischen digitalem Alltag und persönlichem Wohlbefinden in den Mittelpunkt ihrer Reisen stellt.

Über Mauritius

Mauritius liegt im Indischen Ozean, etwa 800 Kilometer östlich von Madagaskar. Die Vulkaninsel ist berühmt für die Herzlichkeit seiner multikulturellen Bevölkerung, für weiße Sandstrände sowie für erstklassige Hotels. Dank des subtropischen und beständig warmen Klimas ist Mauritius ein ganzjähriges Urlaubsziel. Die Insel ist ideal für Wassersportler, Golfer, Wanderer, Kulturliebhaber, Wellness-Gäste, Hochzeitspaare und für Familien. Direktflüge von Deutschland dauern ungefähr elf Stunden. Während der europäischen Sommerzeit beträgt die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Mauritius lediglich zwei Stunden. Besondere Impfungen sind nicht notwendig. Hauptstadt der repräsentativen Demokratie ist Port Louis. In Mauritius und auf der dazugehörenden Insel Rodrigues wohnen 1,2 Millionen Menschen. Hindus, Muslime und Christen leben in dem Inselstaat friedlich miteinander. Englisch ist die offizielle Amtssprache. Im Alltag wird neben Englisch auch Französisch und Kreolisch gesprochen.

Mehr Infos unter www.mauritiusnow.com/de/

Vom Goldenen Dachl ins Hochgebirge

REISE In der Region Innsbruck trennen Altstadt und Alpen nur 30 Minuten

INNSBRUCK/PR – Am Vormittag durch den historischen Ortskern flanieren, wenig später auf mehr als 2.000 Metern über den Dächern der Stadt stehen: In der Region Innsbruck gelingt der Wechsel von urbanem Leben zu hochalpiner Bergwelt in unter einer halben Stunde. Bummeln und Cityvibes liegen weniger als 30 Minuten von Wandern und Bergfeeling entfernt.



Um vom Stadtzentrum, hier der Marktplatz, zum „Top of Innsbruck“ zu gelangen, benötigt man nur eine knappe halbe Stunde.

BILD: INNSBRUCK TOURISMUS/ MAX SCHORCH

In drei Etappen aus dem Zentrum auf den Berg fahren

Die Nordkettenbahnen bringen Besucherinnen und Besucher direkt aus dem Herzen der Stadt hinauf zum Hafelekar. Der Ausgangspunkt liegt zentral nahe dem Goldenen Dachl. Nach acht Minuten Bahnfahrt auf die Hungerburg führen wenige Schritte zur Weiterreise mit der Seilbahn auf die 1.905 Meter hoch gelegene Seegrube. Die abschließende Fahrt mit der Hafelekarbahn dauert ebenfalls nur wenige Minuten. Insgesamt benötigen Gäste also eine knappe halbe Stunde, um vom Stadtzentrum zum „Top of Innsbruck“ zu gelangen. Kaum eine andere europäische Stadt ermöglicht den Sprung aus dem Zentrum in hochalpines Gelände so schnell und komfortabel.

Der wohl spektakulärste Aussichtspunkt Innsbrucks

Die Bergstation Hafelekar – das Top of Innsbruck – bildet das Tor zum hochalpinen Naturpark Karwendel. Auf über 2.000 Metern reicht der Ausblick weit in alle Richtungen: das Inntal auf der einen und das Karwendel mit seinen majestätischen Gipfeln auf der anderen Seite. Es handelt sich dabei um den größten Naturpark Österreichs sowie die Heimat zahlreicher Wildtiere wie Steinadler, Steinböcke oder Murmeltiere. Gerade der unmittelbare Kontrast zwischen der Stadt und der ursprünglichen Bergwelt macht das Hafelekar zu einem der eindrucksvollsten Aussichtspunkte der Region.

Leichte Wanderung: Ein verschwundenes Meer in den Bergen

Direkt an der Bergstation beginnt ein geologischer Lehrpfad mit fünf Stationen. Der gut begehbare Geo Trail dauert rund eine halbe Stunde und erzählt eine überraschende Geschichte: Wo heute Gipfel aufragen, erstreckten sich einst Lagunen und Korallenriffe. Durch tektonische Bewegungen falteten sich über Millionen Jahre mächtige Kalkschichten auf. So entstanden die vier Hauptketten des Karwendels, darunter die Nordkette. Abermillionen Muschelschalen und andere kalkhaltige Ablagerungen formten den heute charakteristischen Wettersteinkalk und Dolomit. Der Pfad macht diese Entwicklung anschaulich sichtbar und verwandelt eine kurze Wanderung in eine Reise durch die Erdgeschichte.

Wanderung für Geübte: Hoch über Innsbruck auf dem Goetheweg

Für geübte Wanderinnen und Wanderer startet am Hafelekar eine spektakuläre Höhenwanderung: Der Goetheweg verläuft zunächst relativ eben unterhalb der Hafelekarspitze, Gleirschspitze und Mandlspitze. Nach dem Anstieg zur Mandlscharte führt der Weg in Serpentinen hinunter zur Pfeishütte. Die von Mitte Juni bis Mitte Oktober geöffnete Hütte bietet Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten. Für Hin- und Rückweg sollten Wandernde insgesamt etwa fünf Stunden Gehzeit einplanen und gute Kondition, Trittsicherheit sowie eine der Höhenlage entsprechende Ausrüstung mitbringen.

Tiroler Küche mit Weitblick

Wer das Panorama lieber bei einer Einkehr genießt, findet direkt in der Bergstation das ganzjährig geöffnete Restaurant „Top of Innsbruck“. Die denkmalgeschützte Gaststube wurde Anfang 2023 behutsam renoviert und restauriert. Auf 2.256 Metern kommen Tiroler Schmankerln, verschiedene Strudel und andere herzhafte Gerichte auf den Tisch. Dazu gibt es einen Ausblick, der den besonderen Reiz Innsbrucks auf den Punkt bringt: unten die Stadt, darüber die Gipfel – und dazwischen weniger als eine halbe Stunde Fahrzeit.

Über die Region Innsbruck

Die Region Innsbruck ist eine einzigartige Symbiose von pulsierendem urbanem Raum und faszinierender alpiner Bergwelt. Sie erstreckt sich von der Tiroler Landeshauptstadt über 40 Orte in ihrer Umgebung und umfasst insgesamt sechs Erlebnisregionen: Innsbruck, Inntal-Telfs, Kühtai-Sellraintal, Mieminger Plateau, Region Patscherkofel und Westliches Mittelgebirge. Vielfältiges Stadtflair und Sightseeing sind hier stets nur einen Atemzug von sportlichen Abenteuern und dem nächsten Gipfelsieg entfernt. Den Schlüssel zu dieser Vielfalt stellt die kostenlose Gästekarte Welcome Card dar, die zahlreiche Erlebnisse und die freie Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel beinhaltet. Mehr Infos auf der Website: www.innsbruck.info

PR-ANZEIGE

Höffner Bremen eröffnet mit großem Festprogramm

Neues Möbelhaus am Weserpark bietet 33.000 Quadratmeter Verkaufsfläche, rund 200 Arbeitsplätze und einen neuen Fischbrötchen-Rekord

Nach fast 20 Jahren Planung ist es geschafft: Am 17. September hat Höffner sein neues Möbelhaus in Bremen-Osterholz eröffnet. In unmittelbarer Nähe zum Weserpark entstand innerhalb von nur rund einem Jahr Bauzeit das mittlerweile 29. Höffner-Einrichtungshaus. Rund 70 Millionen Euro wurden in den neuen Standort an der Hans-Bredow-Straße investiert.

Auf vier Ebenen und rund 33.000 Quadratmetern Verkaufsfläche erwartet die Kundinnen und Kunden ein umfangreiches Sortiment rund ums Wohnen, Einrichten und Leben. Zum neuen Haus gehören unter anderem eine Express-Abteilung mit sofort verfügbaren Produkten, eine ganzjährig geöffnete Gartenmöbelausstellung sowie mehr als 160 ausgestellte Küchen. Auch der Fachmarkt mit Haushaltswaren, Geschenkartikeln, Bettwaren, Gardinen, Leuchten und Elektroartikeln präsentiert sich in einem neuen Ausstellungskonzept.



ROTES TOR ALS NEUES WAHRZEICHEN

Schon von Weitem ist das markante rote Tor des Möbelhauses zu sehen. Das 60 Meter breite und 24 Meter hohe Portal prägt die Architektur des neuen Standorts. Für die Montage waren zwei Kräne mit jeweils 500 Tonnen Tragkraft notwendig. Insgesamt stehen den Besucherinnen und Besuchern 650 kostenlose Parkplätze zur Verfügung.

Geleitet wird das neue Haus von Dennis Brandt. Der 42-Jährige ist in Nienburg an der Weser aufgewachsen und mit der Region eng verbunden. Unterstützt wird er von knapp 200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus Verkauf, Restaurant, Kinderland, Logistik und weiteren Servicebereichen. Viele der neuen Mitarbeitenden stammen aus der Region und wurden über die Höffner-Akademie auf ihre Aufgaben vorbereitet.

KÜCHE, MASSANFERTIGUNG UND KINDERLAND

Neben dem klassischen Möbelangebot setzt Höffner auch auf Beratung und Service. Das Haus verfügt über ein Kompetenzcenter rund um Spülen, Elektrogeräte und Küchenfronten. Eine Besonderheit ist zudem die hauseigene Produktion: Möbel können millimetergenau nach Maß gefertigt und auch für schwierige Raumsituationen geplant werden. Für eine entspannte Pause während des Einkaufs sorgt das Restaurant „Kochmütze“ mit Live Cooking Station, regionalen Spezialitäten und Frühstücksbuffet. Familien können während längerer Beratungen das Kinderland nutzen, in dem geschultes Personal die kleinen Besucher betreut. Dabei sorgen unter anderem Motive der Bremer Stadtmusikanten für einen regionalen Bezug.



Bilder: Höffner

BREMEN KNACKT DEN FISCHBRÖTCHEN-REKORD

Ein besonderer Höhepunkt des Eröffnungswochenendes war ein Weltrekordversuch: Gemeinsam mit den Bremer Unternehmen Starke Bäcker und Fiedlers Fischmarkt stellte Höffner das längste Matjes-Fischbrötchen der Welt her. Mit einer Länge von 51,87 Metern wurde der bisherige offizielle Rekord von 42,37 Metern deutlich übertroffen.

Das rekordverdächtige Fischbrötchen wurde vor Ort aufgeschnitten und belegt. Anschließend konnten die Besucherinnen und Besucher das Matjesbrötchen gemeinsam genießen. Für alle Beteiligten gab es zudem eine Teilnahme-Urkunde – und damit eine ganz besondere Erinnerung an die Eröffnung des neuen Bremer Höffner-Hauses.

GROSSE ERÖFFNUNG MIT VIELEN AKTIONEN

Zur Eröffnung vom 17. bis 19. September wurde das neue Möbelhaus mit einem umfangreichen Programm gefeiert. Zu den Attraktionen gehörten unter anderem ein Ballon, der Besucher per Kran bis auf 50 Meter Höhe brachte, eine traditionelle Cashbox, ein sechs Meter hohes Riesenglücksrad, Entenangeln, Dosenwerfen, DJ, Sektbar, Showkochen und ein großes Kinderprogramm. Auch kulinarisch wurde einiges geboten: Fischbrötchen und Rostbratwurst waren während der Eröffnungstage jeweils für einen Euro erhältlich. Auch von den Eröffnungsangeboten konnten Kundinnen und Kunden profitieren. Inhaber der Höffner-Kundenkarte erhielten 40 Prozent Rabatt auf viele Artikel, ausgenommen waren Werbe- und Elektroartikel. Aktionspreis-Küchen wurden zum halben Preis angeboten, zusätzlich gab es beim Kauf einer Einbauküche ein Elektrogerät im Wert von 599 Euro gratis dazu.

Mit dem neuen Standort am Weserpark erweitert Höffner sein bundesweites Netz auf 29 Einrichtungshäuser. Das Unternehmen verbindet stationären Möbelhandel mit umfassender Einrichtungsberatung und einem Sortiment von rund 100.000 Produkten.

Auch die Brennstoffqualität ist entscheidend

KAMINOFEN Richtige Geräteleistung verhindert Ruß und Überhitzung – Luftzufuhr anpassen

IM NORDWESTEN/CMF – Beim Heizen mit Holz entscheiden mehrere Faktoren darüber, wie die Verbrennung abläuft und wie die erzeugte Wärme an den Wohnraum abgegeben wird. Eine wichtige Rolle spielen die Konstruktion der Feuerstätte, die Verbrennungsluft, die Temperaturen im Feuerraum und die Führung der Abgase. Moderne Geräte sind darauf ausgelegt, diese Faktoren aufeinander abzustimmen. Darauf weist der HKI Industrieverband Haus-, Heiz- und Küchentechnik hin.



Mit der nahenden Heizsaison wird's gemütlich: Ein prasselndes Kaminfeuer ist für viele Menschen der Inbegriff von Romantik und Behaglichkeit. BILD: HILKE SEGBERS

Verbrennungsluft richtig steuern

Für eine möglichst vollständige Verbrennung muss die Luftzufuhr zur jeweiligen Verbrennungsphase passen. Beim Anzünden benötigt das Feuer zunächst viel Sauerstoff, damit die erforderlichen Temperaturen im Brennraum schnell erreicht werden. Im weiteren Verlauf wird die Luftzufuhr entsprechend dem Verbrennungsprozess angepasst.

Viele moderne Feuerstätten verfügen über eine elektronische Abbrandsteuerung. Sie übernimmt diese Anpassung automatisch und reguliert die Verbrennungsluft während des Betriebs. Der Nutzer muss dadurch weniger eingreifen.

Auch der Brennstoff muss passen

Neben der Luftzufuhr spielt die Qualität der Brennstoffe eine wichtige Rolle. Verwendet werden dürfen nur die für das jeweilige Gerät zugelassenen Brennstoffe. Scheitholz muss unbehandelt und sollte eine Restfeuchte von unter 20 Prozent haben. Ein zu hoher Wassergehalt erschwert die Verbrennung, vermindert die Wärmeausbeute und kann zu erhöhten Emissionen sowie Ablagerungen an der Sichtscheibe führen.

Eine Alternative zu Scheitholz sind Holzbriketts. Sie werden aus trockenen Holzresten wie Sägespänen oder Hobelspänen unter hohem Druck gepresst. Dadurch lassen sie sich gut lagern und dosieren. Entscheidend ist auch hier, dass sie für die jeweilige Feuerstätte zugelassen sind und die in der Bedienungsanleitung vorgegebene Brennstoffmenge eingehalten wird.

Auch Größe und Menge der aufgelegten Scheite beziehungsweise Holzbriketts müssen zum Gerät passen. Zu viel Brennstoff kann ebenso wie eine falsche Luftzufuhr den Verbrennungsprozess beeinträchtigen.

Die Heizleistung muss zum Raum passen

Ebenso entscheidend ist die richtige Dimensionierung. Ein Kaminofen muss zur Raumgröße, zum Dämmstandard des Gebäudes und zum tatsächlichen Wärmebedarf passen.

Ist die Heizleistung zu hoch, wird der Aufstellraum schnell überheizt. Wird daraufhin die Luftzufuhr stark gedrosselt, kann sich die Verbrennung verschlechtern. Rußablagerungen auf der Sichtscheibe können ein Hinweis darauf sein.

Fachgerechte Planung von Anfang an

Bei der Auswahl einer neuen Feuerstätte müssen deshalb neben dem Design insbesondere Nennwärmeleistung, Wirkungsgrad, Verbrennungstechnik, Aufstellraum und Brennstoff berücksichtigt werden. Fachbetriebe und Schornsteinfeger unterstützen die Kunden fachkundig bei der Auswahl und prüfen die technischen Voraussetzungen.

Auch das Studieren der Bedienungsanleitung ist wichtig, da Feuerstätten je nach Bauart unterschiedliche Anforderungen an Brennstoffmenge und Luftzufuhr stellen.

40. Woche. Gültig ab 28.09.2026

REWE
Dein Markt

Gültig vom 28.09. bis 02.10.2026.
5 % Bonus Coupon
REWE Bonus
ab 30 € Einkaufswert für Neu- und Stammkunden*.

Gültig vom 05.10. bis 10.10.2026.
1 Kiste Mineau Wasser
ab 40 € Einkaufswert gibt es eine Kiste Mineau Wasser gratis (zzgl Pfand)*.

Gültig vom 12.10. bis 17.10.2026.
Gutschein einlösbar ab 20 € bis 24.10.2026.
5 € Gutschein
ab 40 € erhälst du einen 5 € Gutschein für den nächsten Einkauf*.

Gültig vom 19.10. bis 24.10.2026.
Gratis Artikel
3 Artikel der High Protein Eigenmarke REWE PWR kaufen und den günstigsten Artikel gratis erhalten*.

Gültig vom 26.10. bis 30.10.2026.
5 € Rabatt im Abholservice
ab 40 € Einkaufswert*.
2 095414 243547

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.

5 Wochen voller Angebote!
Jede Woche neue Coupons – jetzt sparen!
Fischteichweg 15-19 • 26603 Aurich im Caro Center
Für dich geöffnet: Montag – Samstag von 7 bis 20 Uhr
rewe.de

Autohaus Gebr. Schwarte
wir sind nowag.com

GEHÖRSCHUTZ LÄSST DIE OHREN JUBELN!
HÖRGERÄTE isermann
Aurich | Norderstraße 2 | 04941 - 62134
www.hoergeraete-isermann.de

ACADEMY Fahrschule Kehrbach
INTENSIVFAHRSCHULE

BLEY Sachverständigenbüro
www.gutachter-bley.de
☎ 0 49 41 / 666 99

ABV Das Dach vom Spezialisten
Unternehmensgruppe Terhalle
Kornkamp 2 | 26605 Aurich
Tel. :04941 96000 | www.abv-bedachung.de

3ing freimuth steinhoff bünting
architektur + ingenieurbüro gmbh
www.3ing.de tel.: 04941 - 604080

Jan-Klein Kreisbahn Aurich GmbH
Mit uns pünktlich zum nächsten Spiel
Breiter Weg 69a | 26603 Aurich
04941 95600 | www.kreisbahn-aurich.de

immobilien ubben
Ihr Immobilienmakler für Ostfriesland
www.ubben-immobilien.de

SCHÜT-DUIS Fenster & Türentechnik
Terrassendächer • Insektenschutz
Rollläden • Isolierglas • Werkzeuge

Kruse Bau
Bauunternehmung GmbH & Co. KG
www.krusebau.com

Auricher Süssmost
Auricher Süssmost GmbH
Kreihüttenmoorweg 11 · 26607 Aurich
Telefon +49 (0) 49 41 - 9 70 4-0
info@auricher-suessmost.de

WOLFF WERBETECHNIK
WWW.WOLFF-WERBETECHNIK.DE



Möchte die guten Ansätze seines Teams jetzt über die volle Distanz sehen: OHV-Trainer Kevin Wendtland. BILD: JENS DODEN

„Jetzt die Einstellung von Beginn an zeigen!“

INTERVIEW Trainer Kevin Wendtland sieht den OHV Aurich auf dem richtigen Weg

VON STEFAN RAMMELMANN

Der OHV Aurich hat in der 3. Liga Nord-West eine knappe Auswärtsniederlage hinnehmen müssen. Beim TuS Vinnhorst unterlagen die Ostfriesen mit 30:32. Dabei sah es zwischenzeitlich überhaupt nicht nach einer engen Partie aus: Vinnhorst setzte sich bis auf neun Tore ab und schien bereits auf der Siegerstraße. Der OHV fand in dieser Phase nur schwer ins Spiel und ließ im Angriff einige gute Möglichkeiten liegen. Vinnhorst nutzte dies und baute seinen Vorsprung deutlich aus. Doch die Auricher gaben sich nicht geschlagen. Die Mannschaft von Trainer Kevin Wendlandt kämpfte sich zurück und verkürzte den Neun-Tore-Rückstand Schritt für Schritt. In der Schlussphase wurde aus der scheinbar entschiedenen Begegnung noch einmal ein enges Duell. Die komplette Wende gelang allerdings nicht mehr. Vinnhorst behauptete seinen Vorsprung und brachte den 32:30-Erfolg über die Zeit. Für den OHV blieb trotz der Niederlage die Erkenntnis, auch nach einem hohen Rückstand nicht aufzugeben.

Kevin, wie fällt dein Fazit nach diesen sehr unterschiedlichen 60 Minuten aus?
Kevin Wendtland: Es hat wieder gezeigt, dass die Mannschaft wirklich bis zum Schluss kämpft. Die Jungs lassen sich auch durch eine Rote Karte oder eine nicht so gute erste Halbzeit nicht herunterziehen. Ich glaube, wir sind auf dem richtigen Weg.

Ihr liegt zwischenzeitlich mit neun Toren zurück. Wie kann das passieren?
Kevin Wendtland: Teilweise ist es sicherlich Unerfahrenheit. Wir treffen vorne aber auch das Tor nicht und lassen einige sichere Würfe liegen. Dadurch wird der Rückstand dann so deutlich.

Was habt ihr bei der Aufholjagd besser gemacht?
Kevin Wendtland: Wir haben vorne konzentrierter und ruhiger gespielt und die Situationen besser ausgespielt. Dazu haben wir unsere Chancen besser genutzt.

Hattest du das Gefühl, dass das Spiel tatsächlich noch kippen könnte?
Kevin Wendtland: Ja, gerade zum Schluss. Auch zur Halbzeit habe ich nicht gedacht, dass das Spiel vorbei ist. Je enger es zum Ende wurde, desto mehr haben wir natürlich daran geglaubt.

Das Spiel war von einigen Zeitstrafen geprägt. Wie ist die Mannschaft damit umgegangen?
Kevin Wendtland: Solche Situationen machen es natürlich schwieriger. Aber die Jungs haben sich davon nicht herunterziehen lassen, weitergekämpft und bis zum Schluss versucht, zurückzukommen.

Nach drei Auswärtsspielen steht endlich wieder ein Heimspiel an. Wie groß ist die Vorfreude?
Kevin Wendtland: Sehr groß. Wir hatten auch auswärts wieder Fans dabei, die richtig gute Stimmung gemacht haben. Aber in der eigenen Halle ist es natürlich noch einmal etwas anderes. Die Jungs freuen sich darauf.

Siehst du nach den drei Auswärtsspielen eine Entwicklung?
Kevin Wendtland: Wir lagen leider in mehreren Spielen deutlich zurück und haben uns immer wieder zurückgekämpft. Die Gegner wurden zuletzt aber auch stärker. Deshalb kann man schon eine Entwicklung erkennen.

Was muss besser werden, damit ihr nicht immer einem großen Rückstand hinterherlaufen müsst?
Kevin Wendtland: Wir brauchen auch mehr Möglichkeiten zum Wechseln, damit die Jungs Pausen bekommen. Zudem müssen wir lernen, ruhiger zu spielen und uns auch während eines Spiels einmal zu erholen. Wir können nicht 60 Minuten nur hoch und runter rennen. Diese Unerfahrenheit müssen wir nach und nach herausbekommen.

In den sozialen Medien wird gefordert, dass du selbst wieder auf die Platte gehst. Ist das eine Option?
Kevin Wendtland: Es war immer klar, dass ich nur bei Verletzungen oder Krankheiten einspringen würde. Wichtig ist die Entwicklung der Jungs. Sie müssen selbst Verantwortung übernehmen. Wenn ein älterer Spieler dabei ist, besteht vielleicht die Gefahr, dass sie diese Verantwortung eher abgeben.

Was nehmt ihr aus Vinnhorst mit ins kommende Heimspiel?
Kevin Wendtalnd: Dass die Mannschaft niemals aufgibt. Jetzt müssen wir es schaffen, diese Einstellung von Beginn an auf die Platte zu bringen und ruhiger und konzentrierter zu spielen.
OHV Aurich: Jungvogel (1), Kuksa, Borisovs (6/2), Stricker (4/3), Drees, Popovic (3), Meinke (5), Dannehl, Vorontsov (4/1), Janssen (1), Metzler (4), Theede (2)

NÄCHSTES HEIMSPIEL

Das nächste Heimspiel findet an diesem Sonntag, 27. September, um 17 Uhr in der Sparkassen-Arena Aurich statt. Dann trifft der OHV Aurich auf TSV Anderten.

Fettleber: Unterschätztes Risiko

ERNÄHRUNG Rund jeder Vierte ist betroffen – und viele merken es lange Zeit nicht

IM NORDWESTEN/DJD – Sie arbeitet rund um die Uhr, ohne dass wir ihr viel Beachtung schenken. Erst wenn die Gesundheit ins Wanken gerät, wird vielen bewusst, welche Schlüsselrolle die Leber für den gesamten Stoffwechsel spielt. Die metabolische Fettleber zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. In Deutschland ist etwa jeder vierte Erwachsene betroffen. Meist entwickelt sie sich infolge von Bewegungsmangel und einer dauerhaft zu hohen Energiezufuhr und steht im Zusammenhang mit Stoffwechselrisiken wie Übergewicht, Typ-2-Diabetes, erhöhten Blutfettwerten oder Bluthochdruck. Stark verarbeitete Lebensmittel und zuckerreiche Getränke können diese Entwicklung begünstigen.



Bewegungsmangel und ungünstige Ernährung wirken sich oft auch auf die Leber aus.

BILD: DJD/OPELLA/LIGHTFIELDSTUDIOS/123 RF

Verursacht zunächst keine Schmerzen

Es können aber nicht nur stark übergewichtige, sondern auch schlanke Menschen eine Fettleber entwickeln. Viele Betroffene merken lange nichts. „Die Wahrnehmung der Erkrankung ist in der Gesellschaft noch relativ gering. Das liegt auch daran, dass sie in frühen Stadien keine Schmerzen oder schweren Symptome verursacht und daher als harmlos verkannt wird“, erklärt Prof. Dr. Münevver Demir, Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie an der Charité Berlin. Ihr Appell: „Je früher eine Erkrankung erkannt wird, desto geringer das Risiko, dass sie fortschreitet.“ Denn unbehandelt kann eine Fettleber Entzündungen fördern, langfristig zu schweren Leberschäden führen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Die Erkrankung ist oft noch umkehrbar

Bei rechtzeitigem Handeln jedoch ist die Fettleber oft sogar reversibel. Viele Betroffene wünschen sich hier gezielte Unterstützung für ihre Leber. Ein wissenschaftlich untersuchter Ansatz sind essentielle Phospholipide – Bausteine von Zellmembranen, die dazu beitragen können, geschädigte Leberzellen zu stabilisieren und ihre Erholung zu fördern. Das pflanzliche Arzneimittel Essentiale beispielsweise enthält essentielle Phospholipide aus Sojabohnen. In einer Studie bei Menschen mit metabolischer Fettleber wurden positive Effekte beobachtet. Außerdem kann das Präparat leberbedingte Beschwerden wie Druckgefühl im rechten Oberbauch verbessern.

Die wichtigste Grundlage bleibt aber ein leberfreundlicher Alltag. Mehr Bewegung, eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht und eine Ernährung mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln und vielen Ballaststoffen können das Organ entlasten. Empfehlenswert sind Vollkornprodukte, viel Gemüse und Obst sowie zuckerfreie Getränke oder Kaffee.

Wer anhaltend unter Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden oder Druck im rechten Oberbauch leidet – insbesondere bei bekannten Stoffwechselrisiken –, sollte die Beschwerden ärztlich abklären lassen.



Tellerlinsen perfekt zubereiten

KÜCHENTIPP Für Suppe, Bolognese und Bratlinge

IM NORDWESTEN/BZFE – Wenn die Tage kühler werden, wärmt eine Linsensuppe von innen. Tellerlinsen eignen sich besonders für Suppen, deftige Eintöpfe, Linsenbolognese, vegetarische Brotaufstriche, Aufläufe oder Bratlinge.

Die relativ großen Linsen haben ein erdiges bis leicht nussiges Aroma und werden beim Kochen weich und sämig. In der schwäbischen Küche sind sie ein Klassiker, der traditionell mit Spätzle serviert wird. Auch als Beilage zu Fleisch, Fisch oder Gemüse bereichern sie jeden Teller: ob als Püree, im Salat oder in einer Bowl.

Vor der Verarbeitung getrocknete Tellerlinsen gründlich waschen. Anschließend können sie für acht bis zwölf Stunden in der dreifachen Menge Wasser eingeweicht werden. Das verkürzt nicht nur die Kochzeit, sondern kann auch die Bekömmlichkeit verbessern. Wer zu Blähungen nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten neigt, kann das Einweichwasser wegschütten und die Linsen anschließend in frischem Wasser garen. So werden wasserlösliche Inhaltsstoffe entfernt, die Verdauungsbeschwerden auslösen können. Eine Gewöhnung an Hülsenfrüchte mit zunächst kleinen Portionen kann auch helfen, die Beschwerden langfristig zu mindern.

Eingeweichte Tellerlinsen sind nach etwa 20 bis 30 Minuten gar. Ohne Einweichen verlängert sich die Kochzeit, wobei die Angaben auf der Verpackung zu beachten sind. Salz oder Gemüsebrühe können bereits zu Beginn der Garzeit ins Kochwasser gegeben werden. Säure dagegen verzögert das Weichwerden. Mit Essig und Zitronensaft daher erst vor dem Servieren abschmecken.



Linsensuppe ist ein Klassiker, den es in vielerlei Variationen gibt.

BILD: PIXABAY



Linsen gehören zu den Hülsenfrüchten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte zu essen.

BILD: PIXABAY

Linsen sind Hülsenfrüchte und gehören zur Pflanzenfamilie der Schmetterlingsblütler. Es gibt zahlreiche verschiedene Linsensorten, die sich unter anderem in Größe, Farbe, Geschmack und Kocheigenschaften unterscheiden. Tellerlinsen stammen von der Kulturform Lens culinaris und zählen zu den größeren Linsen. Ihre Farbe reicht von grün und gelbgrün bis zu braun. Bei längerer Lagerung können sie nachdunkeln, ohne dass es den Geschmack beeinträchtigt. Linsen werden vor allem in Indien angebaut. Sie wachsen aber auch in bestimmten Regionen Deutschlands wie der Schwäbischen Alb und in Franken.

Wie alle Hülsenfrüchte liefern auch Linsen pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Calcium und Eisen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte zu essen.

Getrocknete Linsen sind jahrelang haltbar und meist preiswert. Kühl, trocken und lichtgeschützt gelagert eignen sie sich gut für den Vorrat – am besten in der Originalverpackung oder einem dicht schließenden Gefäß. Wer wenig Zeit hat, greift zu vorgegarten Tellerlinsen aus der Dose, dem Glas oder im Beutel. Sie können direkt gegessen oder weiterverarbeitet werden.



SIEBELS TRAUCO GRUPPE
Bauen · Wohnen · Garten

HELD TRAUCO GRUPPE
Bauen · Wohnen · Garten

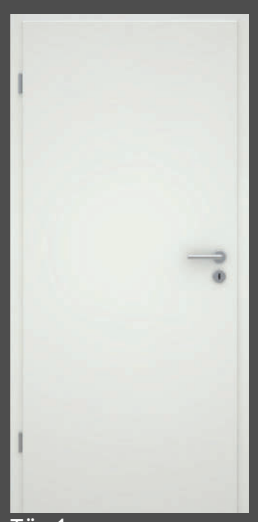
JOHANN SIEBELS TRAUCO GRUPPE
Bauen · Wohnen · Garten

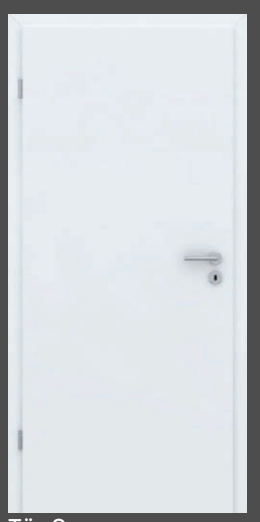
LONECKE TRAUCO GRUPPE
Bauen · Wohnen · Garten

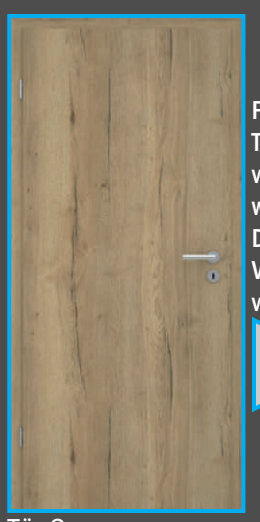
BAUSTOFF-UNION TRAUCO GRUPPE
Bauen · Wohnen · Garten

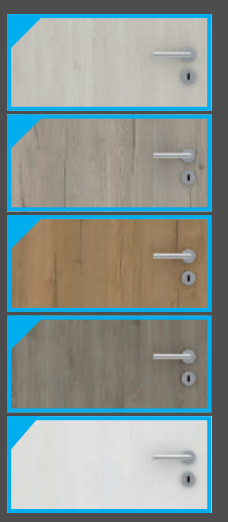
5 STARKE PARTNER – EIN STARKER PREIS | Verkaufsaktion 28.09 - 10.10.2026

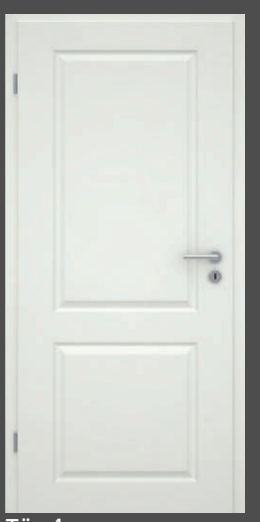
AKTION | INNENTÜREN

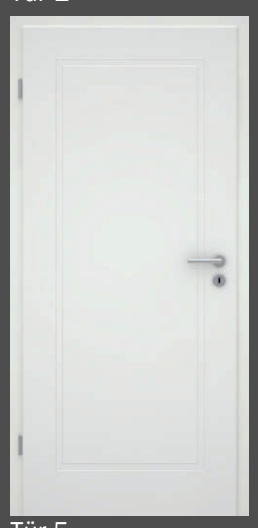

Tür 1

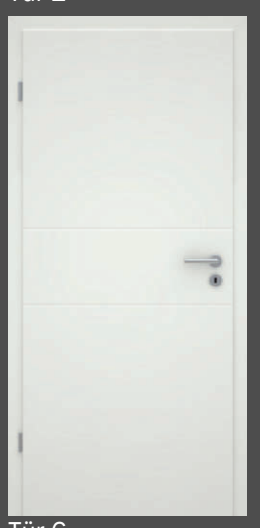

Tür 2

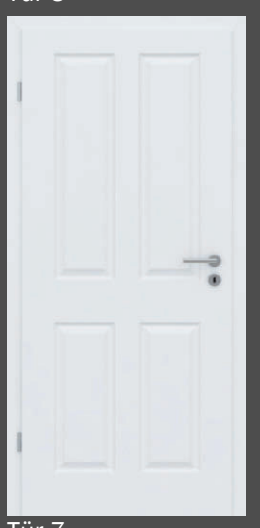

Tür 3

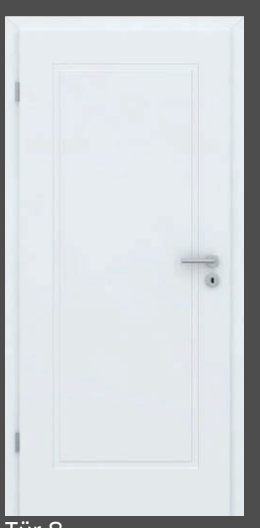

Für diese Tür sind viele weitere Dekor-Varianten verfügbar

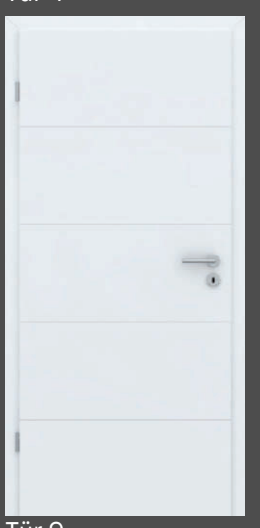

Tür 4


Tür 5


Tür 6


Tür 7


Tür 8


Tür 9

MODELLE 4-9 IN WEITEREN VARIANTEN ERHÄLTLICH, VIELE WEITERE **VOR ORT AUSGESTELLT**

TÜRMODEL 1 - 2
209,-

TÜRMODEL 3
229,-

TÜRMODEL 4 - 6
259,-

TÜRMODEL 7 - 9
269,-

Alle genannte Preis verstehen sich inkl. Türzarge bis 140 mm und Türhöhe 1985 mm.

SERVICE LEISTUNGEN

- **Beratung vor Ort**
- **Aufmaß vor Ort**
- **Montage***
- **Entsorgung der alten Türen***

*gegen Aufpreis möglich

AKTION | DESIGNBÖDEN Format 1200 x 228 mm


Designboden „**SMART**“

Für diesen Boden sind viele weitere Dekor-Varianten verfügbar



Für diesen Boden sind viele weitere Dekor-Varianten verfügbar


Designboden „**Comfort**“

VIELE WEITERE DEKORE **VOR ORT AUSGESTELLT**

Selbstverständlich erhalten Sie bei uns zu Ihrem neuen Designboden auch die passenden Sockelleisten sowie das richtige Werkzeug für die Verlegung!

DESIGNBODEN SERIE „SMART“
Nutzschicht 0,3 mm
19,99

DESIGNBODEN SERIE „COMFORT“
Nutzschicht 0,55 mm
24,99

Alle Böden zum Klicken inkl. integrierter Trittschalldämmung zu 100 Prozent frei von Phthalaten und schädlichen Weichmachern. Gleichzeitig sind sie recyclebar

Der genannte Preis versteht sich pro Quadratmeter ohne Sockelleiste.

ACHTUNG! Bei den Böden handelt es sich um Bestellware.

SERVICE LEISTUNGEN

- **Beratung vor Ort**
- **Montage***
- **Weitere Sorten zur Auswahl**

*gegen Aufpreis möglich

HIER ERHÄLTLICH:	Anschrift:	Telefon:	Öffnungszeiten:
BAUSTOFFUNION GMBH	Raiffeisenstraße 14-16 · 26603 Aurich	Tel.: 04941 9331 0	Mo.-Fr. 7.00-17.00 Uhr | Sa. 8.00-12.00 Uhr
J. SIEBELS GMBH & CO. KG	An der Feuerwehr 2 · 26409 Wittmund	Tel.: 04462 8806 0	Mo.-Fr. 7.00-17.00 Uhr | Sa. 8.00-12.00 Uhr
SIEBELS GMBH & CO. KG	Stellmacherstraße 8 · 26506 Norden	Tel.: 04931 9390 0	Mo.-Fr. 7.00-17.00 Uhr | Sa. 8.00-12.00 Uhr
HELD GMBH	Hauptstraße 157 · 26639 Wiesmoor	Tel.: 04944 9115 0	Mo.-Fr. 8.00-18.00 Uhr | Sa. 8.00-16.00 Uhr
LONECKE GMBH & CO. KG	Neuenburger Straße 22 · 26340 Zetel	Tel.: 04453 9328 0	Mo.-Fr. 7.30-18.00 Uhr | Sa. 7.30-12.00 Uhr

Für Druckfehler u. Irrtümer übernehmen wir keine Haftung. Preisänderungen vorbehalten. Fotos sind unverbindlich. Preise sind Barzahlungs-Abholpreise in €. Alle Preise inkl. MwSt. Alle Artikel ohne Dekoration. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht! Angebote der Beilage gültig vom 28.09. - 10.10.2026

Bei Nebel nicht auf die Lichtautomatik verlassen

MOBILITÄT TÜV SÜD warnt: Automatische Lichtsysteme sind bei Nebel oft unzuverlässig

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Nebelschlussleuchten gehören seit fast 30 Jahren zur Serienausstattung von Pkw. Dennoch zeigt sich im Straßenverkehr regelmäßig eine missbräuchliche Nutzung, die zu einer gefährlichen Blendung des nachfolgenden Verkehrs führt. „Viele Autofahrer stellen den Lichtschalter auf ‚Auto' und kümmern sich danach nicht mehr um die Beleuchtung", warnt Ann-Christin Mainz von TÜV SÜD. Das Problem: Die Sensorik der Elektronik unterscheidet meist nur zwischen hell und dunkel. Bei Nebel, starkem Regen oder Schneefall schaltet sich das Abblendlicht daher oft nicht automatisch ein. Die Folge: Viele Fahrzeuge sind am Tag bei minimaler Sichtweite nur mit dem schwachen Tagfahrlicht unterwegs.



Autos im dichten Nebel: Laut TÜV SÜD sollten Fahrer die Beleuchtung selbst prüfen und nicht auf die Lichtautomatik vertrauen. BILD: DVR/DPA/TMN

Beleuchtung Sichtverhältnissen anpassen

Wer die Beleuchtung nicht den Sichtverhältnissen anpasst, verstößt gegen die Straßenverkehrsordnung. Der Bußgeldkatalog sieht hierfür klare Konsequenzen vor: zehn Euro werden fällig, wenn lediglich mit Standlicht gefahren wird – 60 Euro (sowie ein Punkt in Flensburg) drohen, wenn außerorts trotz erheblicher Sichtbehinderung durch Nebel, Schnee oder Regen ohne Abblendlicht gefahren wird. Sobald die Sicht witterungsbedingt stark eingeschränkt ist, muss das Abblendlicht manuell eingeschaltet werden. Für die Nebelschlussleuchte gelten noch strengere Regeln. „Sie darf ausschließlich bei Nebel und nur dann aktiviert werden, wenn die Sichtweite unter 50 Meter sinkt", so Mainz. Als Orientierungshilfe dienen die Leitpfosten am Straßenrand, die in Deutschland in der Regel im Abstand von 50 Metern stehen. Auf Autobahnen beträgt der Abstand der mittleren Fahrbahnmarkierungen zudem 18 Meter, auf Landstraßen sind es 12 Meter.

Geschwindigkeit und Abstand anpassen

„Gleichzeitig müssen Geschwindigkeit und Abstand angepasst werden. Es darf immer nur so schnell gefahren werden, dass das Fahrzeug innerhalb der einsehbaren Strecke sicher zum Stehen kommt", erinnert die TÜV SÜD-Expertin. Liegt die Sichtweite unter 50 Metern, gilt mithin auf allen Straßen ein striktes Tempolimit von maximal 50 km/h. Wer also mit eingeschalteter Nebelschlussleuchte schneller fährt, macht etwas falsch.

In der Praxis lässt sich oft beobachten, dass sich Autofahrer sozusagen dicht an die Rücklichter des Vordermanns hängen, während sie sich gleichzeitig vom Drängeln des nachfolgenden Verkehrs gestresst fühlen. Durch diesen Sog- und Druckeffekt bilden sich schnell Fahrzeugkolonnen, die viel zu schnell unterwegs sind. „Schon ein minimaler Bremsvorgang kann bei den geringen Abständen zu schweren Massenkarambolagen führen", warnt die TÜV SÜD-Fachfrau. Hinzu kommt eine optische Täuschung: „Im Nebel wirken Objekte vor dem Fahrzeug optisch weiter entfernt, als sie tatsächlich sind. Das verleitet dazu, den Abstand zu verringern." Zudem geht durch die vorbeiziehenden Nebelschwaden das Gefühl für die eigene Geschwindigkeit verloren, sodass das eigene Tempo oft unterschätzt wird.

Wo scheinbar Ertrunkene zu Dieben werden

LESETIPP Ostfrieslandkrimi „Norderneyer Seestück" von Alfred Bekker – Inselkommissare ermitteln

IM NORDWESTEN/CMF – Hochspannung! Ein wohlhabender Kunsthändler, ein skurriler Einbruch und eine Leiche! Die Norderneyer Inselermittler Kommissar Manno Lewert und Privatdetektiv Wieland von Bröking sind wieder gefordert.

Als der Kunsthändler Klaas Diekmann auf Norderney ermordet wird, hat es der Täter ausgerechnet auf ein scheinbar wertloses Seestück abgesehen. Doch der Verdächtige ist seit fünfzehn Jahren tot – und Kommissar Manno Lewert steht vor einem Rätsel, das immer tiefere Abgründe offenbart.

Welche geheime Bedeutung hat das Gemälde, und wer steckt wirklich hinter dem Mord?



„Norderneyer Seestück" ist im Klarant Verlag erschienen. BILD: KLARANT VERLAG

Zum Inhalt:

„Warum wurde das Seestück gestohlen?" Der Kunsthändler und Sammler Klaas Diekmann wird in seiner Villa auf Norderney erschlagen. Der Eindringling stiehlt aber keines der kostbaren Gemälde, sondern schneidet nur ein scheinbar wertloses Seestück – ein Bild mit maritimem Motiv – aus dem Rahmen und nimmt es mit. Da das Haus videoüberwacht wurde, gibt es eine hervorragende Aufnahme des Täters. Kommissar Manno Lewert bringt sie zu dem genialen Super-Recogniser Wieland von Bröking. Dieser kann den Mann tatsächlich identifizieren: Es handelt sich um einen wenig erfolgreichen Landschaftsmaler – der jedoch bereits vor fünfzehn Jahren in der Nordsee ertrunken sein soll! Was wird hier gespielt? Schon bald zeigt sich, dass Diekmann keine weiße Weste hatte und sich auf der Insel einige Feinde machte. Mehrere Tatverdächtige geraten ins Visier. Doch welche Rolle spielt das gestohlene Seestück? Da meldet sich Wieland von Bröking und behauptet, er wüsste, wie man den Täter einwandfrei überführen kann ...

Der Autor:

Alfred Bekker ist ein Autor von Krimis, Fantasy-Romanen und Jugendbüchern. Seine Romane erreichten eine Gesamtauflage von über drei Millionen Exemplaren und wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt. Väterlicherseits stammt seine Familie aus Ostfriesland. Sein Großvater war jahrzehntelang Bürgermeister von Twixlum, die dortige Thedastraße ist nach seiner Großmutter benannt. Er selbst lernte als Zehnjähriger auf dem Großen Meer das Segeln und kehrte auch später mit der eigenen Familie immer wieder im Urlaub dorthin zurück. So lag es für ihn nahe, diese Gegend auch zum Schauplatz seiner Kriminalromane zu machen.

Zur Reihe:

Ein ungleiches Duo ermittelt auf der Ostfriesischen Insel Norderney: Kriminalhauptkommissar Manno Lewert ist ein bodenständiger Ostfriese und die Ruhe selbst. Seine Besonnenheit hilft ihm, auch mit schwierigen Charakteren gut zurechtzukommen – so wie Wieland von Bröking. Der egozentrische Privatdetektiv wirkt auf Außenstehende leicht arrogant und abweisend, was aber vor allem daran liegt, dass er alles, was er anhand von Kleinigkeiten bei seinen Mitmenschen analysiert, auch offen anspricht. Der hochbegabte van Bröking ist ein sogenannter „Super-Recogniser", beim Wahrnehmen von Details macht ihm kein Gesichtserkennungsprogramm etwas vor.

■ „Norderneyer Seestück" kann bei allen bekannten E-Book Shops wie Amazon, Apple Books, Thalia, buecher.de, buch.de, Hugendubel, Kobo und vielen weiteren erworben werden zum Preis von 6,99 Euro. Die Taschenbuchausgabe ist erhältlich für 13 Euro.



Nordwest KLEINANZEIGEN

Haus und Garten



Gartenfiguren Weißbeton in großer Auswahl, Antikpark Gräfe, Hesel ☎ 04950/937890 @A522313

Haushaltsauflösungen

Sa. 26.9.26 Haushaltsauflösung in der Torumer Str. 2, Transvaal ab 10-17 Uhr, So. von 11-16 Uhr u.a. viel Fahrrad-Zubehör. ☎04921/42188

Alles für den Garten

suche Aufsitzmäher Rasentraktor auch alt oder defekt ☎ 04952/8906927 @A521739

Nachhilfe

Nachhilfe bis KL.6 Lehrerin gibt NH in D/M/E etc. bis Kl.6 bei Ihnen zu Hause in NOR/AUR/ Großheide, 15 € / 45 Min. ☎ 01607913045 @A522319

Flohmärkte

Großer Flohmarkt, Emder Turnverein, So. 27.09.26 von 10-15 Uhr, Graf-Ulrich-Str. 2 auf 650 m² in der Halle!

Flohmarkt Wallinghausen
So.27.09. von 10-15 Uhr
Ostgaster Weg @A522369

Wohnmobile und -wagen

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen! Rufen Sie uns an! Auto-Kayser GmbH & Co. KG Jaderberg 0 44 54 / 14 56

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen. ☎ 03944/36160 www.wm-aw.de

Verkauf Häuser

Älteres EFH in Pewsum, bei der Grundschule. ☎ 0170/2811392

Suche Immobilien zum Kauf

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

Haus in Wiesmoor Wir suchen ein Haus in Wiesmoor ab Bj. 2000, min. 120 m² Wfl. bis 430.000 € Tel: 0174-3256191 @A522300

Stellenangebote Privat

Seriöser Handwerker in Emden zur Renovierung vom Keller spachteln u. streichen gesucht. Freie Zeiteinteilung. ☎ 0162-1516326

Suche eine liebe Haushaltsfee in Großheide. ☎ 0171/8070771

Suche Hilfe für Gartenarbeit, Raum Norden ☎0160/92226031

Stellengesuche

Sie sucht Minijob in der Pflege, von Mo.-Fr. (bei Bedarf auch samstags) stundenweise, ☎ 0172/5172622

Er sucht...

Älterer Neu-Ostfriese sucht Freund oder Freundin für Dies und Das, Raum Norden. ☎ 0160/92226031

Bars und Kontakte

Blonde ERIKA ★★ Hammerkeweg 42 AURICH • 0151-24738273

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

JENNY dt. • bld. • Gr. OW • Aurich 0177-7195111

Massagen NORDEN ☎ 04931 97 555 86

Tiere und Zubehör

Australian Shepherd Welpen, Mitte Oktober, 9 Wochen, abzugeben. ☎ 0177/3620991

Dies und Das

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

Dies und Das

Adventsbasar mit Kaninchenausstellung am 31.10./01.11.26, Reithalle Moordorf. Suchen Anbieter für Advents- und Hobbybasar. Auch Flohmarktstände willkommen, keine Standgebühr. Dieses Jahr wieder großes Angebot an Grabgestecken, KZV I 45 Moordorf. Anmeldung: H. Wienekamp ☎04942-6567955

Der VDK OV Holtrop lädt zu einem Teenachmittag ein im Gemeindehaus der Kirchengemeinde Holtrop, Kapellenweg 8, am Do. 01.10.26, um 14:30 Uhr. Anmeldung bitte bis zum 29.09.26, bei Eckhard Speckmann unter ☎ 04941/18310 oder Etta Reuter 04943/9244517 Über eine rege Beteiligung würden wir uns sehr freuen.

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

Nähmaschine und Radio zu verkaufen Emden☎ 04921-918555

Hat irgendjemand Kontakt mit Ärzten oder Personen in Deutschland oder im Ausland, die sich auskennen mit der Krankheit und den Behandlungsmöglichkeiten von "Alice im Wunderland"? ✉ Nr. 43571 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

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: Trödel, Flohmarktartikel, Sammlungen. Bitte alles anbieten! ☎ 0179/6857196

Dienstleistungen

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

0 49 41 / 6 04 74 10

Allroundhandwerker übernimmt jegliche Renovierungsarbeiten. ☎ 0173/5241705

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

A&H Dienstleistung: Wir bieten Entkernung, Abbrüche, Entrümpelung, Asbestsanierung u.v.m. ☎ 0173/9025808

Maler frei. ☎ 0151/45171717

Probleme mit PC, Mac oder Netzwerk? Wir kommen zu Ihnen! Verkauf, Reparatur, Installation, Datenrettung, Virenschutz. www.computerhilfe-emden.de ☎ 04925/6899997

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

jobs-ostfriesland.de

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

Handwerkliche Arbeiten

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

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

Ihre Spende hilft
unheilbar kranken Kindern!
www.kinderhospiz-bethel.de

Dinner for one. Dinner for all.

Teilen Sie Ihre Freude über das neue Jahr und spenden Sie Saatgut.
Denn wer sich selbst versorgen kann, führt ein Leben in Würde.
brot-fuer-die-welt.de/ernaehrung
Mitglied der actalliance

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Zum Thema: Chiffre-Anzeigen

Bitte beachten Sie:

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

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

Nordwest SHOP

Neu! Der Ottifant - Ottos Kultfigur als limitierte Skulptur!



Otto Waalkes: Skulptur „Ottifant" - Version in Kunstguss Metallic-Blau
980,00 €



Otto Waalkes: Skulptur „Ottifant" - Version in Kunstguss Metallic-Silber
980,00 €



Otto Waalkes: Skulptur „Ottifant" - Version in Kunstguss Metallic-Pink
980,00 €

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

Mediation statt Gerichtsstreit nach dem Unfall

VERKEHRSRECHT Was Wirtschaftsmediation für kleinere und mittlere Unternehmen leisten kann

IM NORDWESTEN/DJD – Ein Schreck, ein Bremsversuch, ein Krachen: So schnell ein Unfall im Verkehr passiert ist, so langwierig sind oft die Folgen. Denn wenn sich die Unfallbeteiligten über die Schuldfrage streiten, kann es zu einem monate- oder jahrelangen teuren Gerichtsverfahren kommen. Unterstützung und finanzielle Absicherung bietet dann eine Verkehrs-Rechtsschutzversicherung. Doch selbst wer eine hat und den Prozess am Ende gewinnt, bezahlt das oft mit einem hohen Einsatz an Zeit und Nerven.



Grundlos gebremst oder zu dicht aufgefahren? Die Schuldfrage bei Verkehrsunfällen ist zwischen den Beteiligten oft heftig umstritten. BILD: DJD/DEVK/ANDREY POPOV - STOCK.ADOBE.COM

Einvernehmliche Lösung spart Zeit und Geld

Um die Situation im Interesse aller Beteiligten schnell und ohne emotionale Eskalation zu klären, ist Mediation in vielen Fällen die bessere Alternative. Dabei handelt es sich um ein strukturiertes, außergerichtliches Gesprächsverfahren, in dem ein neutraler Mediator oder eine neutrale Mediatorin beide Parteien unterstützt, ihren Konflikt beizulegen. Einige Versicherer wie etwa die DEVK haben Mediation mittlerweile als festen Bestandteil in ihre Verkehrsrechtsschutz-Tarife integriert. Nach der Meldung des Konflikts prüft die Versicherung gemeinsam mit dem Versicherten, ob Mediation infrage kommt. Falls ja, wird innerhalb von zwei Stunden ein Mediator beziehungsweise eine Mediatorin vermittelt. Stimmt auch die Gegenseite zu, kann es losgehen. In einer fairen, lösungsorientierten und deeskalierenden Atmosphäre wird dann versucht, ein Ergebnis zu erzielen, dem alle Beteiligten zustimmen können. Dieses wird schließlich in einer einvernehmlichen Vereinbarung festgehalten – rechtssicher, aber ohne Gerichtsverfahren.

Wichtig: Den Unfall richtig dokumentieren

Um bei einer Mediation oder Gerichtsverhandlung die eigene Position gut vertreten zu können, ist oft das Verhalten am Unfallort entscheidend – Tipps dazu gibt es etwa unter www.devk.de. Oberste Priorität haben natürlich die Absicherung der Unfallstelle und Erste Hilfe für Verletzte. Für die Schadenregulierung und mögliche Rechtsstreitigkeiten ist aber auch eine gute Dokumentation des Unfalls wichtig. Dafür Ort, Fahrzeuge und Schäden aus verschiedenen Perspektiven fotografieren, eine Skizze des Unfallhergangs anfertigen sowie Datum, Uhrzeit, Straßenzustand und Wetterbedingungen notieren. Neben dem Austausch der Personalien und Versicherungsdaten der beteiligten Personen ist es auch sinnvoll, die Kontaktdaten möglicher Zeuginnen und Zeugen aufzuschreiben. Und nicht zuletzt sollte man den Unfall so schnell wie möglich der eigenen Versicherung melden.

Kürbiskerne nicht wegwerfen

REZEPT-TIPP Geröstet eine gesunde Knabberei

IM NORDWESTEN/BZFE – Im Herbst haben Kürbisgerichte wie Suppe, Püree, Brot oder Kuchen Hochsaison. Doch während das Fruchtfleisch verarbeitet wird, landen die Kerne oft im Kompost. Dabei lassen sie sich leicht rösten und zu einer aromatischen Knabberei verarbeiten.

Grundsätzlich eignen sich dazu die Kerne aller essbaren Kürbissorten. Besonders empfehlenswert sind jedoch Hokkaido oder Butternut, da sie größere Kerne mit relativ dünner Schale besitzen. Geröstet schmecken sie pur als Snack, bereichern mit ihrer nussigen Note aber auch Müsli, Joghurt oder selbstgebackenes Brot. In Suppen, Salaten und Currys sorgen Kürbiskerne für einen knackigen Biss. Karamellisiert sind sie eine raffinierte Zutat für Desserts wie Vanilleeis, Schokoladenmousse oder Panna cotta.

Für die Zubereitung Kürbiskerne mit einem Löffel aus dem Fruchtfleisch lösen und in einer Schüssel mit Wasser von anhaftenden Fasern befreien. Anschließend mit einem Küchentuch trockenreiben und einige Stunden oder über Nacht an der Luft trocknen lassen. Schälen ist nicht notwendig, da die Schale essbar ist.

Die Kerne mit etwas Oliven- oder Rapsöl vermengen und nach Geschmack würzen – etwa mit Salz, Cayennepfeffer, Paprika, Kreuzkümmel, Kurkuma oder Knoblauch. Wer gerne experimentiert, probiert es mit mediterranen Gewürzen wie Rosmarin oder Thymian oder Mischungen wie Curry oder Ras el-Hanout. Frische Kräuter am besten erst nach dem Rösten über die noch warmen Kürbiskerne streuen, damit sie ihr Aroma behalten und nicht verbrennen. Für eine süße Variante die Kerne mit etwas flüssigem Honig vermengen und mit Zimt und Kardamom bestreuen. Anschließend auf einem Blech verteilen, sodass sie möglichst nicht übereinanderliegen. Im Ofen bei 160 bis 180 Grad Celsius etwa 10 bis 20 Minuten unter mehrmaligem Wenden rösten, bis sie gleichmäßig goldbraun sind.

Nach dem Abkühlen in ein luftdicht verschließbares Glas füllen. Kühl und dunkel gelagert bleiben die gerösteten Kerne mehrere Wochen haltbar.

Auch die inneren Werte der Kürbiskerne überzeugen: Sie liefern Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Außerdem enthalten sie Vitamin E und reichlich Magnesium, Eisen und Zink. Wegen der üblichen Portionsgrößen tragen sie zwar nur begrenzt zur Nährstoffversorgung bei, können aber eine ausgewogene Ernährung sinnvoll ergänzen. Da die Kerne relativ energiereich sind, reicht bereits eine kleine Handvoll als Topping oder Snack aus.



Kürbiskerne sind zu schade zum Wegwerfen, sie lassen sich leicht rösten und zu einer aromatischen Knabberei verarbeiten. BILD: PIXABAY

WESSELS IN MOORDORF
Wir brauchen Platz!
Jetzt zuschlagen!
Wegen Modellwechsel, Preise purzeln. Wenn weg - dann weg!
Los geht´s am Sa., 26.9.2026 um 9.00 Uhr

PALADIN HAMMER!
Kescher gummiert mit Gürtelclip!
11,99 €*

JEDE MENGE RUTEN UND ROLLEN zum 1/2 PREIS
(Ruten + Rollen sind EXTRA markiert!)

NOCH EINER ZUM SCHLUSS!
FOX-RAGE Winter-Suit, Thermo-Anzug, 2-teilig
jetzt 99,00 €*
Material: 100% Polyester

WESSELS Angler-Stuhl klappbar!
jetzt 29,99 €*
Material: 600D Polyester

WOW! 8-fach geflochtene Schnur
150-Meter-Spulen, verschiedene Farben
jetzt 6,99 €*
(1 Meter = 0,045 €)

Wessels Angelkoffer superstabil
jetzt 8,88 €*
19,99 €

✓ Bekleidung
✓ Thermobekleidung
✓ Jacken
✓ Stiefel
jetzt vieles zum 1/2 PREIS

AUS „OMAS STUBE“
Kochtopf-Set 7-teilig
jetzt 29,99 €*

WESSELS Bait-Cast Combo
(Rute, Rolle, geflochtene Schnur)
jetzt 39,99 €*

Hardcase Koffer
verschiedene Größen
jetzt 39,99 €*

NOCH SO EIN DING!
Rod Bag Easy „Hardcase“, 1,2 Meter
Haltet euch fest!
jetzt 9,99 €*
49,99 €

GÜDE Laubsauger
✓ Saug
✓ Blas
✓ Häckselfunktion
3000 Watt
jetzt 19,99 €*

WESSELS OSTFRIESENCHARME
Tele „Combo“ 3,6 Meter
(Rute, Rolle, Schnurr, Pose, Tasche etc.)
jetzt 33,33 €*
59,99 €

Rasenmäher – Lagerware – alle zum 1/2 PREIS

AUS DER TEICHWELT
Pumpen, Teichfilter, UV-Klärer, Futter, Schlauch und und und...
bis zu 50% reduziert

GÜDE Motor-Kettensäge
40er Schwertlänge
jetzt 57,57 €*

Johann WESSELS GmbH – Der Gigant auf dem Land
• ANGELSPEZI XXL
• VEDES SPIELWAREN
• TEICHZUBEHÖR
• POSTFILIALE
Johann Wessels GmbH
Ekelser Str. 22 · 26624 Südbrookmerland
OT Moordorf · wessels-shop24@gmx.de
wessels24.de

Bei mit *gekennzeichneten Artikeln besteht die Möglichkeit, dass diese trotz sorgfältiger Bevorratung kurzfristig ausverkauft sind! Angebot solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in handelsüblichen Mengen. Preise für Lagerware.

Der Bodenbelag: letzte Hürde für moderne Heizsysteme

BAUEN UND WOHNEN Warum es bei Energieeffizienz auf jeden Millimeter ankommt

OSTFRIESLAND/DJD – Wärmepumpen gelten als Schlüsseltechnologie für klimafreundliches und kostensparendes Heizen. In Kombination mit einer guten Gebäudedämmung und einer Fußbodenheizung können sie ihre Stärken besonders gut ausspielen. Viele Hausbesitzer investieren deshalb in moderne Heiztechnik und energetische Sanierungen. Doch ausgerechnet auf den letzten Millimetern wird oft Energie verschenkt. Denn auch der Bodenbelag hat Einfluss auf die Effizienz des gesamten Heizsystems. Schließlich gelangt die Wärme aus den Heizrohren durch das Belagsmaterial in den Wohnraum. Und dabei gilt: Je besser dieser die Wärme leitet, desto weniger muss die Wärmepumpe arbeiten.



Wer sich eine möglichst effiziente Wärmeübertragung aus der Fußbodenheizung in den Raum wünscht, setzt auf einen Bodenbelag aus keramischen Fliesen.

BILD: DJD/DEUTSCHE-FLIESE.DE/AGROBBUCHTAL



Designstatement mit funktionalem Nutzen: Vintage-Fliesenboden und moderne Fußbodenheiztechnik.

BILD: DJD/DEUTSCHE-FLIESE.DE/ZAHNA

Wärme möglichst verlustarm in den Raum bringen

Klare Spitzenreiter für ein effizientes Zusammenspiel von Fußbodenheizung und Bodenbelag sind keramische Fliesen. Sie besitzen eine sehr hohe Wärmeleitfähigkeit, während andere Materialien zum Teil eher wie eine zusätzliche Dämmschicht wirken. Mit einer Wärmeleitfähigkeit von etwa 1,17 bis 1,37 W/(mK) ist Keramik besonders leistungsfähig, während Teppichböden lediglich Werte von etwa 0,05 bis 0,15 W/(mK) erreichen. PVC-Beläge, Vinyl oder Parkett schneiden ebenfalls deutlich schlechter als Keramik ab. Bei schlecht wärmeleitenden Bodenbelägen muss die Wärmepumpe höhere Vorlauftemperaturen liefern – und ihr Stromverbrauch steigt. Berechnungen der Hochschule München zeigen, dass jedes zusätzliche Grad Vorlauftemperatur den Strombedarf um bis zu 3,5 Prozent erhöhen kann. Ob eine Anlage 30 oder 45 Grad Vorlauftemperatur benötigt, wirkt sich deshalb spürbar auf die laufenden Energiekosten aus.

Mehr Komfort durch schnelle Wärmeabgabe

Auch in puncto Wohnkomfort profitieren Bauherren von besonders leitfähigen Belagsmaterialien: Keramik nimmt die Wärme rasch auf und gibt sie zügig an den Raum ab. Dadurch erzielen Fliesen schnellere Temperaturänderungen, und die gewünschte Wohlfühltemperatur lässt sich rascher erreichen. Ein deutliches Plus beim Wohnkomfort, gerade in der Übergangszeit oder bei wechselndem Wärmebedarf. Gleichzeitig speichern keramische Fliesen Wärme über einen längeren Zeitraum und sorgen so für ein angenehmes Raumklima. Unter www.deutsche-fliese.de finden sich unter dem Menüpunkt „Fliesen-Vorzüge“ Infos über weitere wichtige funktionale Eigenschaften von Bodenfliesen.

Wohlfühlklima, das man sehen kann

Moderne Fliesen verbinden hervorragende technische Eigenschaften mit anspruchsvollem Design. Dank realistischer Holz-, Stein- oder Betonoptiken sowie einer großen Vielfalt an Formaten und Oberflächen lassen sich nahezu alle Einrichtungsstile kompromisslos umsetzen – vom gemütlichen Landhauslook bis zum urbanen, minimalistischen Architekturkonzept.



Im Gegensatz zum Echtholz leiten Bodenfliesen die Wärme schnell in den Raum weiter und gewünschte Temperaturänderungen kommen früher im Raum an.

BILD: DJD/DEUTSCHE-FLIESE.DE/INTERBAU-BLINK







Die Früchte des Herbstes

PFLANZZEIT Diese Gehölze verwöhnen Mensch und Tier

IM NORDWESTEN/GPP/BGL – Wenn sich der Sommer verabschiedet, beginnt im naturnahen Garten eine besonders wertvolle Zeit: Der Herbst bringt Farbe und Fülle, liefert aber zugleich wichtige Nahrungsquellen und Lebensräume für viele Tiere. Sträucher und Gehölze wie Felsenbirne (Amelanchier), Wildapfel (Malus sylvestris), Quitte (Cydonia oblonga), Schlehe (Prunus spinosa), Mispel (Mespilus germanica) oder Hagebutte (Rosa) zeigen im Herbst, wie eng Ästhetik und Ökologie zusammenhängen. Ihre Früchte bieten Vögeln und Kleinsäugern bis weit in den Winter hinein energiereiche Nahrung. Zugleich leisten diese Pflanzen ganzjährig wichtige Beiträge zur Biodiversität: Ihre Blüten sind reich an Nektar und Pollen und damit schon im Frühjahr eine wertvolle Nahrungsquelle für Wildbienen, Schmetterlinge und andere Bestäuber. Mit ihrer Struktur bieten sie außerdem Schutz und Rückzugsräume; viele Vögel können in ihnen sichere Nistplätze finden. So wächst im Garten über das gesamte Jahr hinweg ein lebendiges System des Miteinanders.

„Tatsächlich sind die rund 17 Millionen Privatgärten in Deutschland ein wertvoller Schlüssel zur Förderung der Artenvielfalt“, erklärt Uschi App vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau (BGL) e. V. „Zusammen nehmen sie eine Fläche von rund 900.000 Hektar ein – eine Größenordnung, die das enorme Potenzial privater Gärten für die Biodiversität deutlich macht. Denn wenn wir dieses Potenzial vielfältig und naturnah gestalten, können wir ganz konkret gegen das Artensterben wirken und widerstandsfähige, lebendige Ökosysteme direkt vor der Haustür schaffen.“



Die Früchte des Zierapfels (Malus) sind im Herbst und Winter wertvolle Nahrungsergänzung für Vögel und andere Gartengäste. BILD: BGL

Nützlich und wertvoll

Auch für Gartenbesitzerinnen und -besitzer haben Wildgehölze einen hohen Mehrwert. Sie sind attraktiver Gartenschmuck mit intensiven Farben und abwechslungsreichen Strukturen und übernehmen darüber hinaus wichtige Funktionen. Als Hecken bieten sie Sicht- und Windschutz, verbessern das Mikroklima durch Schatten und Verdunstungskühle und tragen so zur Klimaanpassung im eigenen Garten bei. Zusätzlich liefern viele Arten essbare Früchte zum Genießen – frisch vom Strauch, als Obst für den Kuchen oder verarbeitet zu Marmeladen und Gelees aus Beeren, Quitten oder Wildobst.

Neues Bewusstsein

Die Profis für Garten und Landschaft stellen ein wachsendes Bewusstsein für die Bedeutung einer vielfältigen Pflanzenauswahl fest. Immer mehr Gartenbesitzerinnen und -besitzer verstehen ihre Grünflächen als aktiven Bestandteil des Natur- und Klimaschutzes. So werden beispielsweise Rasenflächen zu Blühwiesen umgestaltet oder Schotter-Vorgärten zurückgebaut und bepflanzt. Viele Stauden wirken im Sommer wie Insektenmagneten – und sind deshalb nützlich für alles, was Vögel und ihre Jungen brauchen. Uschi App: „Wir schneiden die Gräser und samentragenden Stauden nicht im Herbst, sondern erst nach dem Winter zurück, denn sie dienen den Vögeln als Winterfutter. Außerdem überwintern in den Stängeln viele Insekten.„ Klar ist, je strukturreicher und vielfältiger ein Garten angelegt wird, desto größer ist sein ökologischer Nutzen: Heimische Gehölze, Blühpflanzen und Fruchtträger in Privatgärten fungieren als sogenannte Trittsteinbiotope. Sie verbinden Lebensräume miteinander und werden Teil eines größeren Netzwerks aus Stadtgrün, Wiesen und Waldflächen. Mit Blick auf den bevorstehenden Herbst erläutert Uschi App, wie eng Genuss, Gestaltung und ökologische Verantwortung miteinander verbunden sein können, und ergänzt: „Der Herbst ist die beste Pflanzzeit. Der Boden ist noch warm vom Sommer und die Pflanzen wurzeln schnell ein. Gleichzeitig ist die Verdunstung und damit der Wasserbedarf geringer, sodass die Gehölze über den Winter gut Fuß fassen und im nächsten Frühjahr einen echten Wachstumsvorsprung haben.“ Weitere Informationen und Bilder zu verschiedensten Gartenthemen finden sich auf www.meintraumgarten.de. Dort stehen auch die Kontaktdaten zu qualifizierten Betrieben für Beratung und Bau von Privatgärten.



Schlehen (Prunus spinosa) sind mit ihrer frühen Blüte im Frühjahr und mit ihren vitaminreichen Früchten im Herbst nützliche und beliebte Wildgehölze auch in Privatgärten. BILD: BGL



Büttner´s Fleisch & Wurstwaren

Ritzweg 68
26624 Moordorf
Tel.: 0 49 41 - 8 79 39

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

! Unsere Angebote vom 30.09.2026 – 10.10.2026 !

Gehacktes vom Schwein & Schweinemett	5,99 €/kg
Schweinebauch, Dicke Rippe, Schulterbraten	5,99 €/kg
frische grobe Bratwurst	6,99 €/kg
Gyros.-, Jäger.-, China.- & Sahnegeschnetzeltes	6,99 €/kg
Backschinken mit Schwarte	6,99 €/kg
Snirtjebraten & Schweinegulasch, gew. & natur	6,99 €/kg
Schinken.- oder Bauchrolle, gefüllt	7,49 €/kg
Moorbraten & gefüllte Schweinerouladen	9,99 €/kg
Hacksteaks, versch. Sorten	9,99 €/kg
Grillbauch, Grillrippe, Holzfällersteaks, gew.	6,99 €/kg
Hausgem. gebratene Frikadellen	2,00 €/Stück
gebratene Schnitzel & Nackenkoteletts	4,50 €/Stück

Immer laufend frisch: Nudel.- Kartoffel-. oder Fleischsalat
luftgetr. Pümmel ..... 9,99 €/Stück

Veranstaltungen und Tickets

floh markt
04. 10. 26
Sonntag 11 - 17 Uhr
www.emder-flohmarkt.de
Nordseehalle Emden

WWF

ERLEBEN SIE DAS ABENTEUER PATENSCHAFT

Schützen Sie bedrohte Arten wie Tiger, Luchse, oder Orang-Utans und ihre Lebensräume. Mit regelmäßigen Infos halten wir Sie über Ihr Projekt auf dem Laufenden. Die Natur braucht Freunde – werden Sie Pate!

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

Versammlungen

Versteigerung eines Kraftfahrzeugs aus Zwangsvollstreckung

Am 2.10.26 um 10:30 Uhr findet auf dem Gelände der Firma Taxi Groblica, Nesserlander Straße 21a, 26721 Emden, die öffentliche, meistbietende Versteigerung gegen Barzahlung folgenden Fahrzeuges statt:

VW T5 Multivan
EZ 10/03, Diesel (2,5 l)
128 kW, 6-Gang, grau, fahrbereit, 440 tkm mit generalüberholtem Motor, TÜV bis 2/2027
Besichtigung: Am Versteigerungstag ab 10 Uhr vor Ort.

Emden, den 26.09.26.

M. Timke
Obergerichtsvollzieher beim Amtsgericht Emden

Stellenmarkt

GEMEINDE-MANAGER*IN (m/w/d)
gesucht!

Mit Überblick, Ideen und Herz Kirche vor Ort mitgestalten.

hier entlang

Alle Infos & Bewerbung:
www.kirche-hage.de

Bewerbungsfrist ist der 09.10.2026

Kurverwaltung der Samtgemeinde Hage
Hauptstraße 81, 26524 Hage

Luftkurort Hage
Wald und Meer

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt stellen wir eine/n

Fachangestellte/n für Bäderbetriebe (m/w/d)
in Teilzeit (19,5 Wochenstunden) ein.

Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugniskopien, Tätigkeitsnachweise etc.) richten Sie bitte per E-Mail an **gabi.meyer-buhr@sg-hage.de**.

Wir freuen uns, wenn Sie Teil unseres Teams werden!

Die Samtgemeinde Hage
sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

- ***einen Landmaschinenmechaniker (m/w/d)***
  Unbefr. Beschäftigungsverhältnis, EG 05 TVöD-VKA
- ***einen Bauhofsmitarbeiter - Grünpflege (m/w/d)***
  Befr. Beschäftigungsverhältnis, EG 05 TVöD-VKA

Die vollständigen Anforderungsprofile sowie weitere Informationen finden Sie unter:
www.sg-hage.de/stellenanzeigen

Samtgemeinde Hage, Hauptstraße 81, 26524 Hage
Tel. 04931/1899-34 – Personalamt@sg-hage.de

RECHTSANWÄLTE | NOTARE | FACHANWÄLTE
RÖDENBEEK DE BUHR & KOLLEGEN

RECHTSANWALTS- UND NOTARFACHANGESTELLTE/N (m/w/d)
Schwerpunkt Notarbereich
ab sofort | Voll- oder Teilzeit

Wir sind eine etablierte und dynamisch wachsende Anwalts- und Notarkanzlei im Herzen von Emden mit einem starken Team von sieben Rechtsanwälten (davon vier Notare). Bei uns erwartet Sie kein verstaubtes Büro, sondern ein starkes Team und eine moderne kollegiale Arbeitsatmosphäre.

Das bieten wir Ihnen – Ihre Benefits bei uns:
- flexibles Arbeitszeitmodell
- monatliches Gehaltsextra in Form von Sachbezügen
- regelmäßige gemeinsame Events

Lust auf unser Team?
Bewerbungen mit den üblichen Unterlagen bitte an:

Rödenbeek De Buhr & Kollegen
Ringstraße 32a · 26721 Emden
Tel. 0 49 21 / 58 93 - 201
E-Mail: vhefft@anwalt-emden.de

Nordwest SONNTAGSBLATT Sie suchen Verstärkung?

Unser Stellenmarkt ist unschlagbar günstig!

Interessiert?
E-Mail: jobs@nwzmedien.de





MINIJOB / SAMSTAGS

Reinigungskräfte / Anlagenreinigung (m/w/d)

BEI LANDGUTH WIRST DU...
- die Räumlichkeiten unseres Produktionsbetriebs gründlich reinigen und pflegen
- verschiedene Oberflächen fachgerecht reinigen
- für Sauberkeit und Ordnung in den zugeteilten Bereichen sorgen
- unsere Reinigungs- und Hygienestandards zuverlässig einhalten

DU PASST ZU UNS, WENN DU...
- eine eigenverantwortliche Arbeitsweise mitbringst
- einen Blick für Sauberkeit und Ordnung hast
- Zuverlässigkeit, Motivation und Teamgeist zu deinen Stärken zählst
- flexibel einsetzbar bis

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

PER MAIL:
bewerbung@landguth.de

ONLINE:
www.landguth.de/karriere

PER WHATSAPP:
+49 170 12 62 107

LANDGUTH HEIMTIERNAHRUNG GMBH · BENZSTRASSE 1 · 26632 IHLOW

Nordwest SHOP

Unsere Highlights für den Herbst.



Strandkorb PURE® Wave XL PE grey Des. 435

- ✓ Großzügiger 2-Sitzer (ca. 140 cm breit)
- ✓ Inkl. Möbelrollen, Schutzhaube & Sektkühler
- ✓ Gratis Versand & fertig montiert geliefert
- ✓ UV-beständiges, wetterfestes PE-Geflecht
- ✓ Hohe Belastbarkeit bis ca. 300 kg

1.299,00 € ~~1.795,00 €~~

Gratis für Sie: Champagnerkühler im Wert von 59 €

Bilder durch KI generiert.



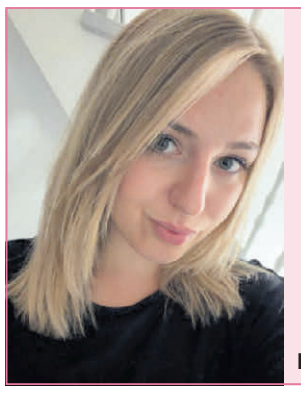
Teakholz Gartenbank MOIN
219,00 €



Laubfix Pro
59,95 €

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

Familienanzeigen



Alexandria

Für die Welt bist du irgendjemand,
aber für uns bist du die Welt.

Happy Birthday
am 28.09.2026 zum
30. Geburtstag

In Liebe deine Family ♡
Hendrik und Mareike, Manuela und Peter

Familiennachrichten

Sterbefälle

Karoline Jannette Aekens, 89 Jahre, Boen
Heike Bereck geb. Straatmann, 76 Jahre, Leer
Karin Bödeker geb. de Boer, 77 Jahre, Leer
Erna Cramer geb. Saathoff, 84 Jahre, Großefehn
Horst-Dieter Gerdes, 87 Jahre, Leer
Mika Gösche, 17 Jahre, Moormerland
Conrad Hackbarth, 71 Jahre, Leer
Helmut Heinken, 85 Jahre, Stelle
Christel Heisig geb. Ratsch, 79 Jahre, Warsingfehn
Karoline Helmers geb. Martens, 97 Jahre, Großefehn
Alexandra Hinrichs, 50 Jahre, Leer
Renate Hummerich geb. Becken, 88 Jahre, Wiesmoor
Hinrich Kuhlmann, 83 Jahre, Leer
Elisabeth Loger geb. Wegener, 87 Jahre, Großefehn
Wendeline Lücht geb. Pollmann, 78 Jahre, Moormerland
Wessel Riemann, 82 Jahre, Westerhusen
Tjark Schmidt, 78 Jahre, Wiesmoor
Gerda Warrings geb. Koch, 85 Jahre, Leer
Rosemarie de Witt geb. Lüdtke, 85 Jahre, Leer

In liebevoller Erinnerung

Christoph Habben

*** 08.05.1993 † 28.09.2024**

2 Jahre - und oft erscheint es, als wäre es gestern gewesen. Du bist viel zu früh von uns gegangen, ohne ein Wort still und leise.
Seit diesem Tag vergeht kein Tag, an dem wir nicht in Liebe an Dich denken.

Du fehlst hier unendlich und wir vermissen Dein Lachen und Deine Herzlichkeit.

Mama, Papa, deine Geschwister und dein Sohn Paul, Schwager und Neffen

Wenn Du bei Nacht den Himmel anschaust,
wird es Dir sein, als lachten alle Sterne,
weil ich auf einem von ihnen wohne,
weil ich auf einem von ihnen lache.
Antoine de Saint Exupéry



Persönliche Gedenkseite
Trauernde können auf unserem Onlineportal die Erinnerung an ihren geliebten Menschen lebendig halten. Hier können Anekdoten, Fotos, Videos und Musik mit Angehörigen ausgetauscht werden.

Traueranzeigen
Auf dem Onlineportal finden Sie alle Traueranzeigen aus der Tageszeitung. Außerdem können Sie hier selbst eine Traueranzeige aufgeben.

Online kondolieren
Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihr Beileid online auszusprechen und den Verstorbenen zu gedenken.

Branchenbuch und Ratgeber
Finden Sie renommierte Ansprechpartner ganz in Ihrer Nähe. In unserem Ratgeber finden Sie weitere Informationen und Unterstützung zu Themen wie Vorsorge, Bestattung und vielem mehr.

Kostenfreier Trauerchat
Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen und ausgebildeten Trauerbegleitern aus. Die Chat-Zeiten finden Sie auf unserem Onlineportal.

Gedenkkerzen
Entzünden Sie ein Licht für einen geliebten Menschen.

Das Allroundtalent in der Herbstküche

VIELFALT Leckere Kürbisgerichte für jeden Geschmack zubereiten

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Kürbisse sind wahre Multitalente und gehören zu den faszinierendsten Herbstfrüchten. Weltweit wachsen rund 800 verschiedene Sorten, von denen circa 200 essbar sind. Zu den beliebtesten zählen Hokkaido, Butternut, Muskatkürbis und Gelber Zentner. Die Wahl der richtigen Kürbissorte beginnt schon beim Einkauf: Kleinere Exemplare mit Stiel punkten durch festen Geschmack und weniger Fasern. Besonders wichtig ist es, Kürbisse mit verholztem Stiel und ohne Druckstellen zu kaufen, denn diese halten länger und schmecken intensiver. Ein reifer Kürbis klingt beim Klopfen hohl. Zierkürbisse jedoch sind giftig und sollten nur als Dekoration verwendet werden.

Tipps zum Schälen und Zerkleinern

Zur Vorbereitung des Kürbisses schneidet man die Enden ab, halbiert ihn und entfernt mit einem Löffel die Kerne sowie das faserige Innere. Je nach Sorte ist das Schälen nicht immer notwendig: Hokkaido und Spaghetti-Kürbis beispielsweise können mit Schale gegessen werden. Bei besonders hartschaligen Sorten empfiehlt es sich, den Kürbis zuerst für 30 Minuten bei 150 Grad im Ofen vorzubacken. Dann lässt er sich leichter zerteilen. Ein Elektromesser oder ein kleines Beil ist ebenfalls hilfreich. Für die Vorratshaltung kann das gewürfelte Fruchtfleisch in Dosen oder Gefrierbeuteln eingefroren werden.



In kleine Stücke geschnitten kann Kürbis entweder vorgekocht oder roh eingefroren und so noch länger haltbar gemacht werden. BILD: MAGNIFIC

Gekocht oder gedünstet

Für die Zubereitung im Kochtopf sind große, fleischige Sorten wie Hokkaido, Butternut, Muskatkürbis und Gelber Zentner prädestiniert. Schneidet man das Fruchtfleisch in Stücke und kocht es in Salzwasser, ist es nach 8 bis 15 Minuten gar – je nach Sorte. Die gekochten Stücke lassen sich zu Püree verarbeiten, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Muskat. Das Püree eignet sich als Beilage, Füllung für Quiches oder als Basis für Pastasaucen. Dünsten gelingt ebenfalls einfach: Mit etwas Öl oder Butter angebraten und nach Wunsch mit Knoblauch, Lauch oder Tomaten ergänzt, wird der Kürbis zu einer feinen Gemüsebeilage. Wer möglichst viele Nährstoffe erhalten möchte, dämpft den Kürbis in einem Dampfgarer oder Dämpfeinsatz im Kochtopf.

Von herzhaft bis süß

Der Kürbis ist ein echtes Allroundtalent und findet Platz in vielen verschiedenen Gerichten von herzhaft bis süß. Im Ofen wird er als Spalten mit Öl beträufelt und nach Geschmack gewürzt – nach etwa 30 Minuten ist er goldbraun und lecker. Besonders beliebt sind Kürbissuppen in sämtlichen Ausführungen und aus verschiedenen Sorten. Gelber und Roter Zentner werden oft in Teilen angeboten und eignen sich für größere Suppenmengen. Kürbissorten wie Hokkaido, Butternut und Muskatkürbis schmecken auch gut roh, beispielsweise über einen Salat geraspelt, und punkten dabei mit ihren vielen wertvollen Vitaminen. Süßspeisen wie Kuchen, Pudding oder Marmelade gelingen besonders gut mit süßlich schmeckenden Sorten wie Muskatkürbis oder Hokkaido.

Würzen und Verfeinern

Die dezente Note vieler Kürbissorten lässt sich mit Gewürzen in verschiedene Richtungen lenken. Muskat, Pfeffer, Knoblauch, Chili, Ingwer und Currypulver geben pikanten Gerichten Tiefe. Zu Süßspeisen passen Honig, Zimt, Nelken, Orange und Vanille. Mediterrane Kräuter wie Thymian, Rosmarin oder Basilikum, aber auch Dill, Schnittlauch und Petersilie harmonieren ebenfalls gut mit Kürbis. Frischer Zitronensaft sorgt außerdem für Frische.



Kürbisspalten aus dem Ofen überraschen durch die Kombination mit unterschiedlichen Gewürzen immer wieder neu. BILD: MAGNIFIC

maschal
MEINE MÖBELSTADT
Herbstdeo KI-generiert
BOXSPRING
1.879,-
+ 309,-
2.188,-
-250,- Prämie
1.938,-
Boxspringbett
Bezug Stoff Salvador espresso (100% Polyester) , Liegefläche 180 x 200 cm.
Inklusive Topper 13790024.01. 1.879,-
Truhenbank
ca. B 139 x H 58 x T 50 cm
13790024.02. 309,-
Herbst-Prämie
Bis zu 1.000€ sparen!*
10€ Prämie ab 99€
60€ Prämie ab 499 €
100€ Prämie ab 999€
250€ Prämie ab 1.999€
400€ Prämie ab 3.499€
600€ Prämie ab 4.999€
IHRE PRÄMIE NACH EINKAUFSWERT
1.000€
Prämie ab 7.999 €
Top-Prämien-Angebote
Topfset 5-tlg.
Edelstahl rostfrei 18/10, inkl. Glasdeckeln, für alle Herdarten geeignet
Hintergrund KI-generiert
99,-
-10,- Prämie
89,-
BSF
RL live your light
LED Deckenleuchte
31 W LED 3550 lm, 3000 K, Metall warm beige, L74,5xB.35,2x H.7 cm
UVP 71,99
29,99
Paradies
Premium-Oberbett
135x200 cm mit 1,5cm Steghöhe, mit Komfortsteppung 5x7, gefüllt mit feinster Paradies fill Comfort
auch in Komfortgröße 155x220 cm und in „winterwarm" erhältlich!
299,-
-10,- Prämie
289,-
maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh
Altjührdener Str. 47 | 26316 Altjührden bei Varel | Tel. 0 44 56 / 98 80 | www.maschal.de
*Ausgenommen bereits Reduziertes, Interliving, Roomio, Culineo, Stressless und Kiba-Artikel. Alles Abholpreise. Gültig bis zum 02.10.2026.