buss

5 Artikel oder mehr kaufen und

15%* sparen!

AUCH AUF UNSERE TOP MARKEN!

auf:

BOUTIQUE ARTIKEL

HEIMTEXTILIEN

LEUCHTEN

TEPPICHE

buss-wohnen.de

*Nur vor Ort. Ausgenommen SALE, Top- & Werbepreis. Nur gültig für Pluskartenkunden und die, die es werden wollen. Nur auf vorrätige Ware. Gültig bis zum 27.07.2026

BABY ONE

SALE!

BABY1ONE®

SALE!

Schnell sein lohnt sich

BIS ZU **-70%***



auf Baby- und Kindermode

BIS ZU **-60%***



auf Spielzeuge

BIS ZU **-50%***



auf Laufgitter

BIS ZU **-40%***



auf Buggys

und viele **weitere Angebote**

Direkt bei buss

Oldeweg 2, 26135 Oldenburg
Kanalstraße II 1a, 26639 Wiesmoor

buss-wohnen.de

* Gültig in allen teilnehmenden Fachmärkten und im Online-Shop. Nur solange der Vorrat reicht. Gilt nicht auf bestehende Aufträge.

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Druckauflage: 32.000
Sonnabend, 18. Juli 2026 | 28. KW | 48. Jahrgang

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Emden

Dorfgemeinschaften des Jahres werden gesucht

AKTION Lukrative Preise – Ostfriesen können ab sofort mitmachen / Sängerin Annie Heger wird die Laudatio halten

VON JAN-MICHAEL HEIMANN

OSTFRIESLAND – Dorfgemeinschaften in Ostfriesland aufgepasst: Die Nordwest-Zeitung, die Emder Zeitung und der Anzeiger für Harlingerland suchen in diesem Jahr gemeinsam mit der Ostfriesischen Landschaftlichen Brandkasse die „Dorfgemeinschaften des Jahres“. Es wird einen Jurypreis und einen Zuschauerpreis geben – den Gewinnern winkt ein Preisgeld in Höhe von 1000 Euro.

Ab sofort können sich interessierte Dorfgemeinschaften per E-Mail an menschdesjahres@nwzmedien.de bewerben. Mit dabei ist auch wieder eine prominente Begleitung.



Annie Heger begleitet die Veranstaltung „Dorfgemeinschaften des Jahres“. BILD: PRIVAT

Wer an der Aktion teilnehmen kann

Mitmachen kann jede ehrenamtlich aktive Dorfgemeinschaft in Ostfriesland. Seien es große Dorffeste, die in Eigenregie veranstaltet werden, der Bau von Gemeinschaftshäusern, die Jugendarbeit im Dorf, Frühjahrsputzaktionen oder die vielen weiteren Aktivitäten: Der Zusammenhalt und die Gemeinschaft auf den Dörfern in Ostfriesland gelten schon immer als etwas Besonderes – und das eben, weil es ein großes ehrenamtliches Engagement gibt. Ein Engagement, das nicht selten als der „Kitt der Gesellschaft“ beschrieben wird.

Um diese besonderen Strukturen in den Vordergrund zu rücken, gibt es nun die Aktion „Dorfgemeinschaften des Jahres“. Für die Bewerbung reicht ein kurzes Anschreiben mit den Gründen, warum gerade diese Dorfgemeinschaft den Preis verdient hat. Bewerbungen sind bis zum 23. August möglich. Danach folgt eine Vorauswahl. Die ausgewählten Dorfgemeinschaften werden anschließend ausführlich vorgestellt – unsere Reporterinnen und Reporter kommen für Porträts in Text und Video vorbei.

Nach den Vorstellungen gibt es dann die Gelegenheit, Werbung für die eigene Dorfgemeinschaft zu machen. Denn der Zuschauerpreis wird durch ein Online-Voting vergeben. Es gilt das einfache Prinzip: Die meisten Stimmen gewinnen. Der Jurypreis wird in einer gemeinsamen Sitzung des Gremiums beschlossen.

Mit dabei ist in diesem Jahr Annie Heger. Die Sängerin und Schauspielerin ist gebürtige Auricherin und hat eine besondere Verbindung zu Ostfriesland. Heger wird auch die Laudatio bei der stilvollen Abschlussfeier im Ständesaal der Ostfriesischen Landschaft am 26. Oktober halten und den Abend begleiten. Dann wird auch das Geheimnis gelüftet, welche Dorfgemeinschaften die Preise gewinnen.

Gestartet als „Menschen des Jahres“

Seit einigen Jahren zeichnen Nordwest-Zeitung, Emder Zeitung und der Harlinger gemeinsam mit der Brandkasse ehrenamtliches Engagement aus. Gestartet war die Aktion zunächst als „Menschen des Jahres“. Im vergangenen Jahr bekam der Preis dann einen neuen Anstrich. Seitdem wird der Fokus bewusst auf eine besondere Gruppe gelegt. 2025 machte die Aktion „Schiedsrichter des Jahres“ den Auftakt. Prominenter Unterstützer war damals Bundesliga-Schiedsrichter Patrick Ittrich, der in diesem Sommer seine Karriere beendete und inzwischen als TV-Experte die Fußball-Weltmeisterschaft begleitet.

Broschüre gegen Mobbing in Emden

SICHERHEIT Ergebnis vom Runden Tisch

VON ARNE HASCHEN

EMDEN – Die Stadt Emden will das Thema Mobbing verstärkt angehen. Wie die stellvertretende Jugendamtsleiterin Wilma Wermuth am Dienstag im Schulausschuss erklärte, gehöre dazu die Erstellung von Infoblättern, die Schüler und Eltern auf Kontaktmöglichkeiten hinweisen. Das sei ein Ergebnis des Runden Tisches „Schule und Sicherheit“, der erstmals Mitte Mai getagt hatte. Auslöser war der Mobbingfall eines 14-jährigen Schülers an der IGS im April, dessen Eltern ihn nach körperlichen Angriffen wochenlang vom Unterricht fernhielten. Der Fall hatte ein sehr breites Medienecho erzeugt.

„Entgegen der Berichterstattung ist die Anzahl der Delikte aber nicht gestiegen“, sagte Wermuth. Von der Polizei gebe es keine Zahlen, die das belegen könnten, so Wermuth weiter. Durch die jüngste Berichterstattung sei gleichzeitig Druck aufgebaut worden. Allerdings räumte die Stadtverwaltung ein, dass man von einer Dunkelziffer ausgehen müsse.

Die örtliche Polizei wollte sich im April nicht öffentlich zum Thema äußern. Der Leiter der betroffenen IGS, Olaf von Sacken, hatte jedoch bestätigt, dass es Fälle wie den des 14-jährigen Schülers gebe. Er riet Betroffenen zur konsequenten Anzeige derartiger Auseinandersetzungen.

Dass seine Schule ein Angstproblem habe, hatte er jedoch bestritten. In sozialen Medien und gegenüber dieser Redaktion hatten sich mehrere Personen zu Mobbingfällen in Emden geäußert – der geschilderte Fall sei nicht der einzige.

Offizielle Zahlen gibt es kaum. Laut der Robert-Bosch-Stiftung, die das Deutsche Schulbarometer mit Umfragen an allgemein- und berufsbildenden Schulen bundesweit betreibt, hat Mobbing System: Ein Drittel aller 11- bis 17-Jährigen wird demnach mindestens einmal pro Monat drangsaliert. Zum physischen Konflikt kommt Cybermobbing, das nochmals schwieriger nachzuvollziehen ist.

Genau das sei auch eine Erkenntnis des runden Tisches in Emden, so Wilma Wermuth. Digitale Kommunikation vermische schulische und private Konflikte. Einfache Möglichkeiten, Hilfsstellen von einer Adresse aus zu finden, gebe es demgegenüber nur eingeschränkt: „Das Beschwerdemanagement ist noch nicht barrierefrei“, sagte sie – da gebe es Verbesserungsbedarf.

Emder Schulen sollen jetzt Schutzkonzepte erstellen, die Polizei soll enger in die Prävention einbezogen werden und dazu auch vor Ort präsent sein.

Auch Eltern sollen besser informiert, gleichzeitig aber auch stärker in die Pflicht genommen werden.

Niederländer investieren Millionen in Fährverbindung

HAFEN Ems-Nachbarn nehmen gescheiterten Norwegen-Plan wieder auf

VON JENS VOITEL

EMDEN – Die Niederlande investieren rund 76 Millionen Euro in eine neue Kaianlage, nicht zuletzt, um erneut eine Fährverbindung zwischen Eemshaven und Norwegen zu realisieren. „Die Regierung hat eine positive Entscheidung zur Finanzierung eines neuen Kais in Eemshaven getroffen, der die Voraussetzung für eine nachhaltige Fähr- und Frachtverbindung erfüllt“, heißt es in einer Mitteilung der niederländischen Hafengesellschaft Groningen Seaports. Damit nehmen die Nachbarn auf der anderen Ems-Seite einen Plan wieder auf, der vor nicht ganz drei Jahren schon einmal krachend gescheitert war. Damals hatte ein privater Investor eine Fährverbindung zwischen Eemshaven und Kristiansand ins Leben gerufen, um bereits Monate später schon wieder Insolvenz anzumelden. Die Fähre „Romantika“ war zwischenzeitlich auch von Emden aus gestartet. Die neue Verbindung soll nach Arendal führen, 65 Kilometer von Kristiansand entfernt.

„Die vorherige Fährverbindung von Eemshaven war stark nachgefragt, erwies sich jedoch in der Praxis als nicht zukunftssicher, da ein dauerhafter, geeigneter Liegeplatz fehlte“, heißt es nun seitens Groningen Seaports. Mit dem neuen Kai soll das anders werden. Der Kai biete ideale Voraussetzung und zusätzliche Kapazitäten für logistische Aktivitäten rund um die Fährverbindung. Er soll ab 2028 eine Verbindung für den Personen- und Güterverkehr zwischen den Nordniederlanden und Skandinavien ermöglichen. Seaports beteiligt sich mit 40 Millionen Euro.



Nur ein kurzes Vergnügen: die Norwegen-Fähre „Romantika“ 2023 am Borkumkai. Jetzt legen die Niederländer nach. BILD: AXEL MILKERT

Nach den Platzproblemen, die die frühere Reederei im niederländischen Hafen von Eemshaven hatte, war Emden recht unkonventionell eingesprungen und hatte eine Anlegemöglichkeit gleich hinter dem Borkumkai geschaffen. Das kam nicht nur bei Reisenden gut an, sondern auch bei den Emdern, die sich schon auf dem Seeweg nach Norwegen sahen. Dann die Pleite. Man tröstete sich damit, es zumindest möglich gemacht zu haben, dass Passagierschiffe in Emden einen Heimathafen finden können.

Inzwischen ist Ernüchterung eingetreten. Emdens Oberbürgermeister Tim Kruithoff reagierte gestern auf die Pläne der Niederländer verärgert: „Während wir Deutsche noch diskutieren, wird in den Niederlanden gebaut.“ Heute zeige sich einmal mehr: „Unsere niederländischen Nachbarn handeln häufig pragmatischer, wenn es um die Zukunft ihrer Häfen geht.“

Und Kruithoff schlägt gleich noch den großen Bogen: „Auch wir investieren – Niedersachsen Ports, die Landesregierung und viele Partner arbeiten kontinuierlich an der Weiterentwicklung des Emder Hafens. Doch entscheidende Infrastrukturprojekte kommen einfach nicht voran. Allen voran die Außenemsvertiefung.“ Dabei nimmt er auch den Bund in die Pflicht. Er habe nicht zuletzt nach der Nationalen Maritimen Konferenz in Emden den Eindruck gewonnen, „dass der Bund die strategische Bedeutung der Emsregion bis heute nicht wirklich erkannt hat“.

Der Seehafenstadt auf besonderer Art verbunden

GESCHICHTE Ehemalige Kadetten treffen sich seit über 60 Jahren – diesmal wieder in Emden

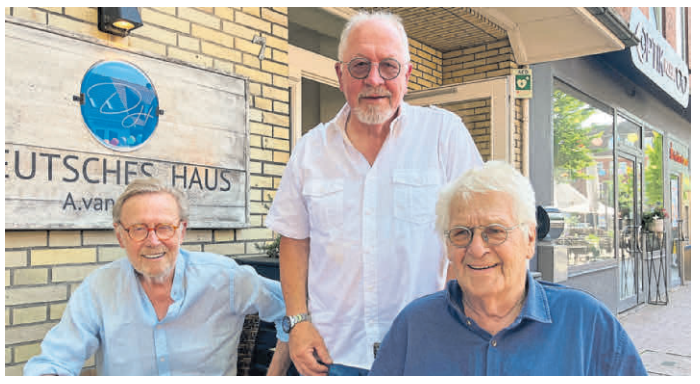
VON JENS VOITEL

EMDEN – Mit den „alten Geschichten“ ist das ja immer so eine Sache. Zumal, wenn sie 61 Jahre zurückliegen und wohl zig mal erzählt worden sind. Das sieht Hartmut Wernich ganz nüchtern. Deshalb fragt er zwischendurch immer mal wieder vorsichtig in die Runde: „Hab’ ich euch die Geschichte eigentlich schon erzählt?“ Oft wird genickt, aber eben nicht immer. Aber man will sich schließlich nicht ständig wiederholen, dafür ist die Zeit einfach zu kostbar. Aber es sind genau diese alten Geschichten, die die drei Männer aus Kaiserslautern, Krefeld und Lübeck an diesem überaus heißen Freitagabend nach Emden geführt haben.

Die Drei, alle um die 80, verbindet eine ungewöhnlich tiefe Freundschaft, die 1965 eben genau hier in Emden ihren Ursprung hat. Die Männer gehören zu einer Gruppe von 14 Kadetten, die damals auf dem Emder Turbinenfrachter „Johannes Fritzen“ ihre Ausbildung zum Schiffsoffizier gemacht haben und dafür über die Weltmeere schippern durften. Das verbindet. Heute sind alle in ganz Deutschland verteilt. Und jetzt sitzt Hartmut Wernich vor den „Deutschen Haus“ am Neuen Markt und wartet auf seine alten Kumpels.

„Softy“ fehlt erstmals beim Treffen

Die lange Zeit hat große Lücken in die verschworene Gemeinschaft gerissen. Ein beträchtlicher Teil der Männer ist nicht mehr, Wernich zählt sieben Verstorbene. Aber die, die noch da sind, halten bis heute die Verbindung. „Wir telefonieren regelmäßig, treffen uns auch hin und wieder, gratulieren uns zum Geburtstag.“ Nicht selten sind auch die Ehefrauen dabei. Heute aber nicht. Die weiteste Anreise hat immer Rainer Hillig, den alle „Softy“ rufen. Sonst immer dabei, musste er diesmal aber absagen. Er lebt als Farmer in Namibia und muss sich dort um seine erkrankte Frau kümmern. Ansonsten hat er kaum ein Treffen verpasst, sagt Wernich. Diesmal leider schon. Und warum „Softy“? „Er kümmerte sich immer gern um Tiere.“ Am Abend wurde zumindest noch einmal eine Stunde lang mit Namibia telefoniert. „Telefonkonferenz!“



Die immer kleiner gewordene Gruppe: Dr. Siegfried Gronert, Hartmut Wernich und Rudolf Gerresheim vor dem „Deutschen Haus“ in Emden. BILD: JENS VOITEL

Privilegierte Lehrjahre auf hoher See

Die damals erst 17 Jahre alten Auszubildenden gehörten in den 60er Jahren durchaus zu den Privilegierten. Sie durften ihre Seefahrtschule auf der „Johannes Fritzen“ absolvieren, die von der bekannten Emder Reederei Fritzen eigens für die Ausbildung von Kadetten zur Verfügung gestellt worden war. Es war so etwas wie ein schwimmendes Internat. Gestandene Seeleute, oft Kapitäne, sorgten an Bord für den richtigen Schliff des Nachwuchses, die in der Branche später einen guten Ruf hatten.


Als Kadetten auf der „Johannes Fritzen“ um die Welt

So stand es 1998 in der Emder Zeitung: die ehemaligen Kadetten bei ihrem Treffen in Emden. BILD: ARCHIV

Einfach war das alles nicht, obwohl junge Männer in diesem Alter sonst wohl kaum so weit um die Welt gekommen sein werden. Fünfmal um die Welt, so die Berechnung der Kadetten. Das schweißt auf eine besondere Art zusammen, ist Wernich überzeugt. Ein Artikel aus der Emder Zeitung aus dem Jahr 1998 zeigt sieben gestandene Männer, die damals von ihren Erlebnissen berichteten. Daran hat sich Wernich erinnert und sich 30 Jahre später einfach noch einmal in der Redaktion gemeldet.

Aus Kadetten werden Professor und Manager

Siegfried Gronert hat eingecheckt und kommt nun an den Tisch. Die Begrüßung mit seinem Freund Wernich fällt robust, aber herzlich aus. Die beiden Männer reden nicht lange drumherum: „Wer kommt denn noch?“ Trotz Hitze hat Gronert nicht gezögert, in Krefeld in den Zug zu steigen, um für ein paar Stunden nach Emden zu kommen. „Der Zug war klimatisiert“, sagt er beschwichtigend und will keine große Sache daraus machen. Auch er pflegt die Freundschaft, freut sich auf jedes Treffen. Und worüber wird gleich gesprochen? „Wir führen eigentlich immer sehr tiefgründige Gespräche“, sagt Wernich und erweckt keineswegs den Eindruck, dass das ironisch gemeint sein könnte. Das bestätigt auch Gronert. „Professor Dr.“, übrigens. „Wenn Sie das schreiben wollen“, lächelt der sportliche ältere Herr. Tatsächlich sind aus den Kadetten nicht nur Seeleute geworden: Dabei sind oder waren ein Uni-Professor für Design, ein Staatsanwalt, Schiffsmakler und Manager in der Industrie. Aber alle hatten eben diesen gemeinsamen Start, den offenbar keiner missen möchte.

Gesundheit bleibt Privatsache

Ein Taxi hält vor dem „Deutschen Haus“: „Hey, Shaky!“, schallt es dem Neuankömmling gesittet entgegen. Rudolf Gerresheim ist gerade aus Lübeck angereist. Umarmung, ein kleiner Scherz, dann die Frage „Wer kommt denn noch?“. Wernich berichtet von einer Absage aus gesundheitlichen Gründen. Ins Detail geht er nicht. Das hatte er zuvor auch schon dem Reporter versichert: „Über die Gesundheit sprechen wir nicht. Warum soll ich meine Freunde damit belasten, wie es mir geht?“ Seeleute sind eben nur selten Softies. Wernich: „Nutzen wir die Zeit, bis der letzte das Licht ausmacht.“



Versunken und vergessen – Wracks in Emder Kanälen

UMWELT Verrottende Boote behindern Training und gefährden Gewässer

VON ANDRA AUMANN

EMDEN – Zwischen Schilf und Motorbooten an der Tholenswehrster Brücke treibt es umher – ein Segelboot, mehr unter als über der Wasseroberfläche. „Man sieht die herum schwimmenden Teile, die sich von sinkenden Booten gelöst haben, oft erst, wenn es zu spät ist“, sagt Annika Lindequist, Trainerin des Emder Rudervereins. „Wir fahren drüber und dann gibt es Schäden an den Ruderbooten.“

Immer häufiger müssten die Jugendlichen beim Training ausweichen, stoppen – oder würden Beinahe-Unfälle riskieren. Die halb gesunkenen Wracks bewegen sich mit dem Wind, lösen sich von ihrer Befestigung und treiben quer im Kanal. „Das ist längst kein Einzelfall mehr. Auf die vergessenen Boote stoßen wir immer wieder, und offensichtlich kümmert sich keiner so richtig darum“, sagt Annika Lindequist.

Doch wer kümmert sich?

Die Emder Gewässer gehören zwar grundsätzlich ins Aufgabenfeld der Stadt, doch wer sich tatsächlich um vergammelte oder sinkende Boote kümmern muss, ist oft unklar. Bei der Stadt Emden landet das Thema meist erst dann, wenn Anwohner oder Vereine über das Beschwerdeportal einen Hinweis gegeben haben.

Ein Mitarbeiter fährt dann raus und schaut sich das Problem an – vor allem um zu sehen, ob das Boot wirklich ein Risiko für andere darstellt. Also wenn ein Boot sehr tief liegt und damit kaum noch zu sehen ist – oder wenn Kraftstoff austritt, das Gewässer verschmutzt oder sich Dritte – wie spielende Kinder – sich an morschem Holz oder anderen beschädigten Teilen verletzen könnten – dann wird gehandelt, heißt es auf Anfrage der Stadt.

Vorgehensweise bei untergehenden Wracks

Der erste Schritt der Ermittlung bei gesunkenen Booten: Über das amtliche Kennzeichen wird versucht, den Besitzer ausfindig zu machen. Der wird dann zunächst aufgefordert, das Boot entweder selbst zu bergen oder es wieder instand zu setzen. Ist dagegen kein Eigentümer zu finden, springt die Stadt ein.

Die Wasserschutzpolizei in Emden ist dagegen nach eigenen Angaben in solchen Fällen nicht zuständig. Die Polizei ist vor allem für die Sicherheit auf der Ems und auf dem Ems-Seitenkanal verantwortlich.

Die eigentliche Bergung von Wracks läuft dann meist über eine externe Firma, wenn ein Kran benötigt wird oder das Boot besonders groß oder schwer ist. Die Kosten übernimmt grundsätzlich der Bootseigner. Ist aber kein Eigentümer festzustellen muss die Stadt aus eigener Tasche bezahlen. Wie teuer das ist, hängt dann vor allem vom Material ab. Boote aus Glasfaser verursachen meistens mehr Kosten als alte Holzboote. Wichtig sei auch, dass vorher bekannt ist, was für Lacke oder Beschichtungen auf den Wracks ist, erklärt die Verwaltung.

Vermehrt Segel- und Kabinenboote

Die Stadt betont aber, dass die Zahl solcher umhertreibenden Wracks noch überschaubar sei. „Meistens geht es um kleinere Boote, bei denen die Bergung unkompliziert ist“, so Pressesprecher Eduard Dinkela. Allerdings: Segel- und Kabinenboote kommen inzwischen vermehrt vor und bleiben immer öfter ungenutzt liegen und werden sich selbst überlassen. Je länger sie im Wasser versinken, desto mehr Ärger verursachen sie – auch für die Ruderer. „Und am Ende fühlt sich dann niemand mehr verantwortlich“, schlussfolgert die Trainerin Lindequist.



Ein nahezu vollständig gesunkenes Segelboot an der Tholenswehr Brücke in Emden. Das Bootswrack behindert seit Ende Mai die Durchfahrt. BILD: ANDRA AUMANN

Plissee - individuell für Sie gemacht



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

Unser Service. Ihr Gewinn. Nordwest SONNTAGSBLATT

Satte Rabatte!
Klebe- und Klickvinyl
Im Abverkauf zu Sonderpreisen!
ab 14,90 €/m²
Nix wie hin da!
Emder Straße 39
26624 Georgsheil
(Rector-Halle)
GroJa®
Nordisch. Gut.
Garten

Für alle, die Mode mit Humor mögen!



T-Shirt „Sabbel nich – Dat geiht!“
UNISEX - 22,00 €



„MOIN mit Kuh“ - Der Hoodie von
UNISEX - 49,00 €



T-Shirt „MOIN mit Kuh“ för Frolüü - 22,00 €

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

Ein Krankenhaus wächst aus dem Sand

INFRASTRUKTUR Rundgang über das Gelände der Zentralklinik Ostfriesische Meere in Uthwerdum

VON PETER SAATHOFF

UTHWERDUM – Es ist die Giga-Baustelle Ostfrieslands, der wohl größte Bau seit dem Emder Volkswagenwerk in den 1960er-Jahren: die Zentralklinik Ostfriesische Meere in Uthwerdum (Landkreis Aurich). 44.000 Quadratmeter Fläche soll sie bei der Eröffnung 2029 haben. Das gesamte Gelände ist 36 Hektar groß. Zum Vergleich: Das entspricht etwa 50 Fußballfeldern. Eine Baustelle der Superlative. 190 Menschen arbeiten dort zurzeit, hunderte Lastwagen karren täglich im Akkord Sand und Kies heran. Genau so wünscht sich Projektleiter Andreas Epple das.



Besucht das 36 Hektar große Gelände fast wöchentlich: Projektleiter Andreas Epple. Nun führte er über die komplette Baustelle. BILD: PETER SAATHOFF

Seit fast zwei Jahren wird gebaut

2024 wurde dem Auricher die Aufgabe übertragen. Im selben Jahr begannen die Arbeiten. Seitdem vergeht keine Woche, in der er und seine Kollegen nicht auf dem Areal nach dem Rechten sehen. Obwohl er die Situation vor Ort kennt wie kaum ein anderer, beeindrucken ihn die Dimension und der Fortschritt des zukünftigen Krankenhauses weiter. „Das ist schon gewaltig, was hier passiert“, sagt Epple bei einem Rundgang mit dieser Redaktion – und weist direkt zur nächsten Baugrube, zum nächsten Kran, zum nächsten Betonmischer. Dort, auf einer abgesperrten Grünfläche neben einer zwei Meter tiefen Grube, stocken die Arbeiten gerade. „Hier brüten Flussregenpfeifer“, erzählt er. Spätestens Anfang August dürften die Tiere das Gelände verlassen haben. „Wir haben sehr viele Vergrämungsmaßnahmen getroffen“, sagt er, „aber manche Vögel lassen sich davon einfach nicht beeindrucken“.

Abgesehen von der kurzen Unterbrechung laufen die Arbeiten jedoch planmäßig weiter, Verzögerungen gibt es demnach nicht. Das zeigt sich auch beim Blick auf die drei Bauabschnitte. Gearbeitet wird in allen – die Vögel brüten im dritten. Hier, an der westlichen Seite des Baugeländes, entsteht das Zentrum für seelische Gesundheit. Bisher ist davon bis auf die den Abschnitt dominierende Baugrube nicht viel zu sehen. Die werde wie eine Wanne verkleidet, um das Grundwasser fernzuhalten, erklärt Epple. Denn das Thema Grundwasser spiele eine entscheidende Rolle.



Die Baugruben sind etwa zwei Meter tief. Hier entsteht ein Kellergeschoss, das alle Gebäude unterirdisch miteinander verbindet. Sechs große Kräne sind im Einsatz. BILD: PETER SAATHOFF

Maßnahmen gegen Grundwasser-Probleme

„Das ist das A und O“, bekräftigt der Projektleiter. Pumpen arbeiten Tag und Nacht daran, Regenwasser zu entfernen. Die Gebäude werden auf einer künstlichen Erhöhung von mindestens 1,80 Metern über Normalnull gebaut. Dafür haben sich die Architekten am Konzept ostfriesischer Warftendörfer orientiert. In historischen Dörfern entstanden auf Warften als künstlicher Erhöhung Ortskerne und Kirchen, um diese vor Überschwemmungen zu schützen. In Uthwerdum entstehen Operationssäle und 814 Klinikbetten. Über 30 Meter hoch werden die verschiedenen Gebäude später sein. Das Warft-Geschoss – das im Familienhaus der Keller wäre – wird alle Gebäude später vernetzen. Automatisierte Fahrzeuge sollen dann vom östlich gelegenen Versorgungszentrum aus frische Betten oder anderes Material zu den Stationen liefern.



Tausende Pfeiler stützen aktuell noch die Stahlkonstruktion des Rohbaus. BILD: PETER SAATHOFF

Weniger Fantasie als beim Zentrum für seelische Gesundheit benötigt man beim zweiten und ersten Bauabschnitt. Besonders weit sind die Arbeiten beim ersten Abschnitt, nordöstlich gelegen: Hier stehen schon mehrere Geschosse des Rohbaus. Provisorische Holztreppen führen durch die Stockwerke, an einer Stelle ist bereits eine Betontreppe gegossen. Neun mal drei Meter große Löcher sind im Rohbau. Hier werden in einigen Monaten die Fenster eingesetzt. Bauarbeiter bedecken stundenlang Stahlgeflechte mit Beton. Hier wird später unter anderem die Ambulanz sein. Der OP und die Gynäkologie entstehen in einem Gebäude des zweiten Abschnitts – das zwischen dem ersten im Nordosten und dem dritten im Westen liegt. Der Haupteingang, der sechs Stockwerke unter dem Hubschrauberlandeplatz liegen wird, verknüpft den ersten und zweiten Bauabschnitt.

Arbeiten im Zeitplan, Kosten leicht gestiegen

Bisher liegen die Arbeiten im Zeitplan. Mitte 2027 soll der Rohbau abgeschlossen sein. Finanziell sah es lange Zeit sehr gut aus, der Rohbau wurde günstiger als ursprünglich prognostiziert. Nun kam es zuletzt allerdings zu einem Preisaufschlag beim Dach. Der Ölpreis stieg infolge des Kriegs zwischen den USA und dem Iran und der Sperrung der Straße von Hormus. Bitumen wurde teurer. Aktuell, schätzt Epple, dürften sich die Kosten leicht über 600 Millionen Euro bewegen. Das ist immer noch deutlich näher am kalkulierten Mindestpreis von 584 Millionen Euro als am kalkulierten Höchstpreis von 822 Millionen. Bis zur Eröffnung in drei Jahren könne aber noch einiger geschehen – und bis dahin bleibt die größte Baustelle Ostfrieslands das zweite Zuhause von Projektleiter Andreas Epple.

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



Coolcation: Erfrischung statt Hitze

REISE Kühle Klammen, klare Seen, Salzheilstollen und zertifiziertes Heilklima machen die Region zum natürlichen Rückzugsort

BERCHTESGADEN/PR – Wenn die Temperaturen in den Städten steigen und klassische Sommerdestinationen zunehmend an ihre Grenzen kommen, gewinnt ein Trend weiter an Bedeutung: „Coolcation" – Urlaub an Orten, die auch im Hochsommer angenehme Bedingungen bieten. Berchtesgaden zählt dabei zu den stärksten alpinen Antworten auf diese Entwicklung: nicht künstlich gekühlt, sondern natürlich erfrischend durch Höhe, Wasser, Wald, Fels und klare Bergluft.

Eingebettet in die Bergwelt rund um den Watzmann entfaltet sich hier eine Sommerfrische, die vom ersten Moment an spürbar ist. Kühle Schluchten, schattige Wälder, tiefblaue Seen und alpine Nächte sorgen für ein Klima, das Aktivität, Erholung und Regeneration besonders angenehm verbindet. Ein zusätzlicher USP der Region ist das Heilklima: Die Gemeinden im Bergerlebnis Berchtesgaden sind als heilklimatische Kurorte zertifiziert und stehen damit für sehr hohe Luftqualität, wenig Feinstaub, frische Bergluft und eine allergenarme Umgebung.

Das alpine Reizklima mit Höhenlage, klarer Luft sowie stärkeren Temperatur- und UV-Reizen kann die Anpassungsfähigkeit des Körpers fördern. Bewegung im Freien, Atemtherapie und klimatherapeutische Anwendungen werden deshalb unterstützend bei Atemwegsbeschwerden, Allergien oder Herz-Kreislauf-Themen eingesetzt. Kurgärten, Kneippanlagen und Gradierwerke – etwa in Schönau am Königssee und Ramsau – machen diese gesundheitsorientierte Seite der Region zusätzlich erlebbar.



Auch wenn der Schnee auf den Bergen mittlerweile geschmolzen ist, ist ein Bad in einem Bergsee wie hier der Hintersee immer noch sehr erfrischend. BILD: BERGERLEBNIS BERCHTESGADEN

Besonders eindrucksvoll zeigt sich die natürliche Abkühlung in den Klammen der Region. Die Almbachklamm und die Wimbachklamm sind spektakuläre Naturdenkmäler und zugleich Orte spürbarer Frische. Wasser rauscht durch enge Felsformationen, feine Gischt liegt in der Luft, Stege führen nah an das Naturschauspiel heran. Selbst an heißen Tagen bleibt es hier angenehm kühl – ein Erlebnis, das Erfrischung und alpine Kraft unmittelbar verbindet.

Auch die Seen prägen die besondere Sommerqualität. Der Königssee wirkt mit seiner fjordartigen Lage eindrucksvoll und ruhig zugleich: tief, klar und eingerahmt von steilen Felswänden. Sein kühles Wasser, die geschützte Lage und die unberührte Natur machen ihn zu einem der markantesten Coolcation-Orte der Alpen. Wer hier unterwegs ist, erlebt nicht nur Erfrischung, sondern auch eine Ruhe, die sich über den gesamten See legt.

Ein weiteres Element der Coolcation liegt unter Tage. Im Salzbergwerk Berchtesgaden herrschen konstant rund 12 Grad – unabhängig von der Außentemperatur. Die Fahrt durch das Innere des Berges verbindet spannende Einblicke in die Geschichte des Salzabbaus mit einem angenehm kühlen Klima. Ergänzend dazu bietet der Salzheilstollen Berchtesgaden eine besondere Form der Regeneration: In der salzhaltigen, reinen Stollenluft können Gäste zur Ruhe kommen und die wohltuende Wirkung des Mikroklimas erleben.

Noch intensiver wird das Gefühl der Kälte in der Schellenberger Eishöhle. Selbst im Hochsommer begegnet man hier meterhohen Eisformationen und Temperaturen rund um den Gefrierpunkt – ein faszinierender Kontrast zur warmen Bergwelt draußen.

Neben Wasser und Fels spielt auch der Wald eine zentrale Rolle. Dichte Baumkronen spenden Schatten, Wege verlaufen entlang von Gebirgsbächen oder durch kühle Schluchten. Orte wie der „Kalte Keller" oder der Zauberwald am Hintersee zeigen, wie stark die Natur hier als natürlicher Klimaregulator wirkt.

Ein entscheidender Vorteil liegt zudem im Tagesverlauf: Während die Tage angenehm warm bleiben, sorgen die alpinen Nächte für spürbare Abkühlung. Frische Bergluft, offene Fenster und ruhige Umgebung schaffen ideale Bedingungen für erholsamen Schlaf – ein Aspekt, der für viele Gäste immer wichtiger wird.

Coolcation in Berchtesgaden bedeutet damit nicht Verzicht, sondern eine neue Qualität des Reisens. Aktiv sein, ohne der Hitze ausgeliefert zu sein. Natur intensiv erleben, ohne Überhitzung und Hektik. Und bewusst abschalten in einer Umgebung, die Erfrischung, Ruhe und Gesundheitswert miteinander verbindet.

Berchtesgaden steht damit exemplarisch für einen modernen Sommertourismus: naturnah, entschleunigt, gesundheitsbewusst und angenehm kühl – und genau deshalb so zeitgemäß.

Weitere Informationen unter www.berchtesgaden.de







Post nach
Ohnewitz, Ottosau,
Opferbaum oder Oberbauer?

Wir stellen zu. Deutschlandweit.
Egal, wie der Ort heißt.

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Sommer ohne Autopannen

MOBILITÄT Die GTÜ gibt Tipps für entspannte Autofahrten

IM NORDWESTEN/STUTTGART/ PM – Sommersonne sorgt nicht nur für gute Laune: Die Hitze kann der Autotechnik zusetzen. Zum Glück zeigen aktuelle Statistiken, dass auch bei heißem Wetter die Zahl der Pkw-Pannen nicht signifikant über dem Jahresdurchschnitt liegt. Dennoch lohnt es sich, auf einige Faktoren zu achten. Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH nennt wichtige Punkte und hat Tipps zusammengestellt.



Liegenbleiber-Ursache Nummer 1 ist die 12-Volt-Batterie. BILD: GTÜ

■ **Die 12-Volt-Batterie:** Die Starterbatterie ist das ganze Jahr über die Nummer 1 unter den Pannenursachen. In der aktuellen ADAC-Statistik für das Jahr 2025 löste sie mehr als 45 Prozent aller Pannen aus. Im Sommer kann die Batterie unter anderem durch Verbraucher wie Klimatisierung und Lüftung besonders stark beansprucht werden. Die GTÜ rät deshalb, die Spannung im Blick zu behalten. Im Ruhezustand sollte sie zwischen 12,4 und 12,7 Volt betragen. Zeigt das Auto den Wert nicht im Cockpit an, kann er mit einem Multimeter gemessen werden.

Achtung: Nicht nur bei Verbrennern braucht die 12-Volt-Batterie Aufmerksamkeit, sondern auch bei E-Autos. Denn die Batterieelektrischen fahren zwar mit einem Hochvolt-Akku, benötigen die 12-Volt-Batterie jedoch für das Bordnetz.

■ **Gutes Klima:** Kühlung brauchen im Sommer das Auto und der Mensch. Deshalb sollte man die zuverlässige Funktion sowohl des Motorkühlsystems (beim Verbrenner) als auch die Klimatechnik (bei sämtlichen damit ausgestatteten Autos) im Blick haben. Am besten vor dem Beginn der warmen Jahreszeit den Kühlmittelstand prüfen und das System auf sichtbare Lecks checken sowie die Klimaanlage reinigen und inspizieren lassen.

■ **Passende Temperatur:** Die Klimatisierung sollte man unterwegs behutsam anpassen: Innenraumtemperaturen zwischen 22 und 25 Grad Celsius gelten als optimal, die Faustregel lautet „bis zu sechs Grad Celsius kälter als die Außentemperatur“. Wer zu stark kühlt, verbraucht nicht nur viel Energie, sondern belastet auch den eigenen Kreislauf, wenn man aus dem klimatisierten Auto aussteigt.

■ **Reifendruck:** Die regelmäßige Kontrolle der Reifen und ihres Luftdrucks ist wichtig. Gemessen wird am kalten Reifen – also vor einer Fahrt oder kurz nach dem Losfahren. Das ist im Sommer besonders wichtig, weil der Druck in der warmen Jahreszeit beim Betrieb stärker steigt als bei kalter Witterung. Wer am Morgen vor Fahrtantritt den Reifendruck mit den vom Hersteller empfohlenen Angaben abgleicht, ist auf der sicheren Seite.

Wichtig: Bei vollbeladenem Auto, zum Beispiel für die Urlaubsfahrt, wird der Reifendruck oft leicht erhöht. Nach den Ferien senkt man ihn wieder auf den Normalwert.

■ **Sommertipps:** Nicht nur die Autotechnik benötigt im Sommer Aufmerksamkeit. Das gilt gleichermaßen für Fahrer und Passagiere. In der warmen Jahreszeit sollte man zum Beispiel stets Getränke wie etwa Wasser an Bord haben. Und keinesfalls Kinder oder Haustiere im in der Sonne abgestellten Auto warten lassen. Denn das Fahrzeug kann sich binnen weniger Minuten gefährlich aufheizen.

Nordwest TREUEWELT

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

Mehr Infos: NWZonline.de/treuewelt



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

Ihre AboCard der Nordwest Treuewelt finden Sie daher digital auf Ihrem Smartphone. Ihre alte Abo-Karte ist nicht mehr gültig.

So erhalten Sie Zugriff auf Ihre digitale AboCard:

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

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

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



Nutzen Sie schon Ihre AboCard auf dem Handy?

Tipp: Nutzen Sie gerne auch unser Online-Angebot **„Hilfe.NWZonline.de“** im Internet. Hier finden Sie ausführliche Erklärvideos und eine Sammlung häufig gestellter Fragen mit den dazugehörigen Antworten. Gerne ist auch unser Kundenservice unter **Telefon 0441 – 99 88 3333** für Sie da.

Anzeiger für Harlingerland · Emder Zeitung · Nordwest Zeitung

Für Alle

DIE VOM WOHLFÜHLEN TRÄUMEN

AUF 5.000 m²
150
AUSGESTELLTE KÜCHEN

AUF PLANUNGSKÜCHEN
BIS ZU
62%
RABATT

AUF 20.000 m²
ALLES FÜR´S WOHNEN

EINBAUKÜCHE
ca. 225 x 305 cm, inklusive Edelstahl-Einbauspüle

INKLUSIVE CANDY ELEKTROGERÄTE
Einbaubackofen FCT600X/E-DE (A)*
Glaskeramik-Kochfeld CH64CCB
Kühlschrank CMLS59EW (E)*
Abzugshaube CVMAD60/1N/S-DE (A)*



AKTIONS-PREIS
EINBAUKÜCHE
4.799,-

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

AKTIONS-PREIS
FAMILIENBETT
1.249,-

240 cm

FAMILIENBETT
Bezug Stoff, Bettseitenhöhe ca. 25 cm, Höhe Kopfteil ca. 82 cm, Liegefläche ca. 240 x 200 cm. Ohne Rahmen und Auflagen. *79257*

TIEFSTPREIS-GARANTIE



ZUHAUSE NEU ERLEBEN

EINRICHTUNGSZENTRUM KONKEN

*EEK = Energieeffizienzklasse. Spektren: Backöfen, Herde und Dunstabzüge A+++ - D, Waschmaschinen, Wäschetrockner, Geschirrspüler und Kühl-/Gefrierschränke A-G.

Werbeaktionen nicht miteinander kombinierbar. Irrtümer vorbehalten. Gültig bis 25.07.2026.

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

„Toy Story 5“ entfacht das Spielzeug-Duell

KINO Cowboy trifft Tablet – Pixar schickt Woody und Freunde ins digitale Zeitalter – ab 23. Juli



Da hilft nur Teamwork: Mit Cowboyhut, Mut und etwas WLAN kämpfen die Toy-Story-Freunde gegen das Aussterben im Kinderzimmer. BILD: DISNEY/PIXAR

IM NORDWESTEN/ZA – Was bist du eigentlich – „Rentnerspielzeug“? Mit dieser frechen Frage sorgt das froschförmige Lilypad in „Toy Story 5“ für Lacher, als es den Cowboy Woody aufs Korn nimmt. Denn das Tablet hält den altgedienten Spielzeughelden für ziemlich angestaubt. Klar, die Zeiten ändern sich – auch bei Pixar: Regisseur Andrew Stanton bringt seine Figuren mitten ins digitale Zeitalter und zeigt, wie das Kinderzimmer heute tickt. Der neue Animationsfilm startet am 23. Juli in ganz Deutschland und läuft auch in unseren Kinos in der Nordwest-Region. In den USA ist „Toy Story 5“ schon ein Hit – fast 850 Millionen Dollar hat der Film laut der Box-Office-Portale weltweit eingespielt.

Spielzeughelden landen im Abstellraum

Wer kennt sie nicht: Bonnie – die kleine Besitzerin der berühmten Toy-Story-Spielzeugtruppe! In „Toy Story 5“ ist Bonnie inzwischen acht Jahre alt und bekommt von ihren Eltern das froschförmige Tablet „Lilypad“ geschenkt. Ihre Cowboy-Puppe Woody und die anderen treuen Gefährten sind plötzlich out – denn Bonnies Online-Freundinnen finden das klassische Spielzeug nur noch zum Lachen. So landen Jessie und Co. kurzerhand im Abstellraum. Doch statt Trübsal zu blasen, packen die alten Helden ihre Abenteuerlust und schmieden einen Plan: Wie kann man Kindern wie Bonnie in einer Welt voller Smartphones, Social Media und Cyber-Mobbing wieder echte Wärme und Freundschaft schenken?

Analoge Helden treffen digitale Rivalen

Der Film nimmt das Thema Bildschirmzeit und digitalen Konsum ganz direkt aufs Korn – und sorgt dabei sowohl bei Kindern als auch bei Eltern für Denkanstöße. Mit jeder Menge typischer Pixar-Schlüsselmomenten und einem charmanten Bilderbuch-Look wechselt „Toy Story 5“ souverän zwischen Realität und Fantasie. Lachtränen sind garantiert, besonders wenn die analogen Spielsachen mit den digitalen Nachwuchstalenten gemeinsam ein Abenteuer starten.

Doch neben jeder Menge Humor wird auch das Herz nicht vergessen: Fans von Jessie dürfen sich auf viele emotionale Momente freuen und bekommen diesmal ein Extra-Portion-Mitgefühl und Hoffnung serviert. Die Reise der Spielzeughelden und Bonnies Herausforderung, in der Online-Welt ihren Platz zu finden, berühren garantiert nicht nur die jungen Kinobesucher.

Plädoyer fürs Spielen ohne Bildschirm

Da „Toy Story 5“ in den USA schon läuft, schwirren die ersten Kritiken durchs Netz – zum Beispiel bei filmstarts.de: Das emotionale Finale und der starke Fokus auf Jessie kommen super an.

Die parallelen Storys um die Buzz-Lightyear-Modelle werden hingegen als etwas überladen gesehen und der Technik-Schwerpunkt als nostalgische Erfolgsformel kritisiert. Dabei stehen Jessie und ihre Freunde sinnbildlich für das „echte“ Spielen. Der Film macht klar, wie wichtig Fantasie, Kreativität und gemeinsame Zeit mit Freunden außerhalb von Tablet und Smartphone sind. Denn echtes Spielzeug und echte Offline-Abenteuer fördern Gefühle, Empathie und soziale Kompetenz.

Trailer begeistert mit Humor und Herz

Schon der Trailer sorgt für Begeisterung – die lustigen und überraschend menschlichen Spielzeugfiguren nehmen so ziemlich jeden mit, selbst Kinogänger, die bislang noch keine Toy-Story-Folge gesehen haben. In der deutschen Version sorgen Michael „Bully“ Herbig und Rick Kavanian wie gewohnt für jede Menge Witz und Charme.

Wer Lust auf ein farbenfrohes Kinoabenteuer mit neuen und alten Freunden hat – und dabei gern über den Sinn von Bildschirmzeit diskutieren möchte – sollte „Toy Story 5“ auf keinen Fall verpassen! Die FSK gibt grünes Licht: Der Film ist für alle Altersgruppen freigegeben.



Ein Stück unabhängiger vom Stromnetz

POWERSTATIONS Mobile Stromspeicher helfen bei Engpässen – Sinnvoll ergänzbar mit Photovoltaikanlagen

IM NORDWESTEN/CMF – Powerstations sind flexibel einsetzbar – etwa bei Stromausfällen, auf Reisen oder mit Photovoltaikanlagen. Das Serviceportal „Intelligent heizen“ erklärt, worauf Verbraucher beim Kauf achten sollten und wo die technischen Grenzen liegen. In Deutschland wird immer häufiger Energie dort erzeugt, wo sie verbraucht wird: auf dem Hausdach, am Balkon oder im Garten. Viele Haushalte möchten den steigenden Strompreisen entgegenwirken und für Versorgungsengpässe gewappnet sein. Tragbare Stromspeicher wie Powerstations können dazu beitragen: Sie funktionieren wie mobile Steckdosen und liefern unabhängig vom Stromnetz elektrische Energie. Über verschiedene Anschlüsse – USB, 12-Volt oder 230-Volt – lassen sich je nach Modell Smartphones, Laptops, Lampen oder kleinere Haushaltsgeräte betreiben.



Im Gegensatz zu Generatoren mit Benzin oder Diesel verursachen Powerstations keine Abgase und können auch im Garten, Wohnmobil oder beim Camping genutzt werden.
BILD: BERGER/KI-GENERIERT

Bedarf realistisch einschätzen

Besonders interessant sind Powerstations für Verbraucher, die ihren Solarstrom flexibel nutzen möchten. Viele Geräte lassen sich mit Solarpaneelen verbinden und speichern die tagsüber erzeugte Energie für später. Dazu kann ein Adapterkabel nötig sein, um den Solarstecker mit der Powerstation zu verbinden. Damit eignen sich Powerstations gut als Ergänzung zu Balkonkraftwerken oder Photovoltaikanlagen. Im Gegensatz zu Generatoren mit Benzin oder Diesel verursachen sie keine Abgase und können auch im Garten, Wohnmobil oder beim Camping genutzt werden.

Die Auswahl an Powerstations reicht von kleinen Geräten mit wenigen hundert Wattstunden bis zu leistungsstarken Modellen mit mehreren tausend Wattstunden. Käufer sollten den eigenen Bedarf realistisch einschätzen. Kapazität (Wattstunden) bestimmt, wie lange Geräte laufen; Leistung (Watt) zeigt, welche Geräte angeschlossen werden können. Wer viel unterwegs ist, sollte auf Größe, Gewicht und Tragekomfort achten; für zu Hause sind Anschlüsse, Erweiterbarkeit und Bedienkomfort wichtig.

Mehr Unabhängigkeit

Powerstations bieten viele Vorteile: flexible Nutzung, teilweise Solarstrom-Ladung und zusätzliche Sicherheit. Sie machen Strom überall verfügbar und helfen, selbst erzeugte Energie besser zu nutzen. Grenzen gibt es etwa bei der Leistung: Große oder mehrere Haushaltsgeräte benötigen viel Strom; nicht jeder Speicher kann jedes Gerät betreiben. Verbraucher sollten sich vorher fragen: Welche Geräte sollen betrieben werden? Wie lange? Wird die Powerstation mobil oder zuhause genutzt? Sind ausreichende Anschlüsse und Erweiterungsmöglichkeiten vorhanden? Gibt es unabhängige Produkttests?

Powerstations können ein sinnvoller Baustein für mehr Unabhängigkeit sein. Entscheidend ist, dass Modell, Kapazität und Leistung zum Bedarf passen. Wer eine Powerstation anschaffen möchte, sollte unabhängige Tests und Vergleichsangebote nutzen.

Draußen ist das neue drinnen

GARTEN Diese Trends prägen die Gartengestaltung in 2026

IM NORDWESTEN/DJD – Die pure Entspannung ist für viele nur ein paar Schritte entfernt. Denn Naherholung beginnt im eigenen Garten. Der Außenbereich hat sich in den vergangenen Jahren grundlegend gewandelt, die Ansprüche an das Wohlfühlen und den Komfort sind spürbar gestiegen, von einer großzügigen Sitzlounge mit Platz für die ganze Familie bis hin zu einer ausgewachsenen Outdoor-Küche. Im Trend für diesen Gartensommer liegen vor allem natürliche Optiken, langlebige Materialien und durchdachte Lösungen für mehr Komfort im Alltag.


Natur, Komfort und Design vereint: Der Garten wird mit einer individuellen Gestaltung zum privaten Naherholungsraum.
BILD: DJD/STARK DEUTSCHLAND

Naturoptik ohne viel Pflegeaufwand

Besonders gefragt ist eine Einrichtung der Terrasse, die das warme Ambiente von Holz mit hoher Widerstandsfähigkeit verbindet. WPC, ein Verbundwerkstoff aus Holz und Kunststoff, spielt dabei eine zentrale Rolle. Das Material ist witterungsbeständig, langlebig und gleichzeitig angenehm in der Haptik. Ein Beispiel dafür sind WPC-Terrassen- und Fassadensysteme der Linie Natur in Form, die etwa bei den Baustoffhändlern Raab Karcher, Keramundo und Balzer erhältlich sind. Diese verbinden eine natürliche Holzoptik mit den funktionalen Vorteilen von Verbundwerkstoffen. Das setzt sich beim Sichtschutz nahtlos fort: Materialien wie Glas schaffen Privatsphäre, ohne Licht und Offenheit zu beeinträchtigen.


Gefragt sind Lösungen, die den Garten funktionaler machen, ohne Kompromisse bei der Optik einzugehen.
BILD: DJD/STARK DEUTSCHLAND

Mehr Komfort im Freien

Neben der Gestaltung rückt die praktische Nutzung stärker in den Mittelpunkt. Diskrete Aufbewahrungslösungen für Mülltonnen, Montageclips für Sichtschutzpaneele oder Briefkästen, durchdachte Befestigungssysteme: Der Außenbereich soll nicht nur gut aussehen, sondern auch gut funktionieren, ohne dass man es ihm ansieht. Zwei weitere Trends zeigen, wie sehr der Garten als Lebensraum wahrgenommen wird: Hochbeete und Außenbeleuchtung. Hochbeete sind längst kein Nischenprojekt mehr, sie verbinden den Wunsch nach dem eigenen Anbau von Obst und Gemüse mit einem gestalterischen Statement. Solar-Einsteckleuchten verlängern auf unkomplizierte Weise die Nutzbarkeit des Außenbereichs in den Abend hinein, ganz ohne Stromkabel oder Elektriker. Viele weitere Inspirationen bietet der aktuelle Gartenkatalog von Raab Karcher, Keramundo und Balzer, der praktische Lösungen und alle Trends rund um Materialien, Gestaltung und Nutzung aufgreift.

Moin Moin im schönen HAWO-Sonderposten-Märkte Aurich & Moordorf
ALLE ANGEBOTE VON MONTAG BIS SAMSTAG GÜLTIG! ...WO IMMER ALLES GUT UND GÜNSTIG IST
4 Richtige
OETTINGER Hefe Weizen Hell oder Dunkel Kiste 20 x 0,5 = 10 L-Fl. + Pfd. 3,10 € 9.99
OETTINGER ISO Sport Kiste 20 x 0,5= 10 L-Fl. + Pfd. 3,10 € 9.99
OETTINGER Fass Bier 30 Liter Fass + Pfd. 30,00 € 38.95
OETTINGER Fass Brause Träger 6 x 0,33 L-Fl. + Pfd. 0,48 € 3.49
SPAR 5.- Großer Sonnenschirm Ø 2,4 m in versch. Farben mit großer Schattenfläche 17.99
SPAR 10.- Alu-Klapp-Liegestuhl 7-fach verstellbar mit Fußstütze inkl. Wetterfest Auflage 49.99
SPAR 6.- Outdoor Kissen 45 x 45 cm Wasserdicht, robust, Regenfest Ideal für Haus, Garten, Camping 8.99
Schwimm-Center 396 x 84 cm in Rattan-Optik, 3-lagige Plane inkl. Pumpe 149.-
Alu-Gartenmöbel Garnitur 5-tlg. wetterfest, bestehend aus 1 Tisch 180 cm, 4 Klappsessel mit Armlehne 279.-
SPAR 40% Basketballständer 160 cm mit Korb, Ball und Ballpumpe 16.99
Sonderposten kauft man bei HAWO
Wir suchen Verstärkung! Für unser Geschäft HAWO Moordorf HAWO Aurich stellen wir ab sofort oder später ein: Stellvertretende/r Ladenleiter/in Flexible Ladenhilfe Azubi Gelernter Kfm. Beruf wäre von Vorteil. Interesse? Persönliche Vorstellung nach telefonischer oder per E-Mail Vereinbarung möglich: Tel. 0160-5943900 w.hainke@hawo-maerkte.de
Ammerländer Grill- oder Pfannen-Rostbratwurst XXL-Paket geschmacklich hervorragend 12 x 100 g = 1,2 kg 1 kg = 5,33 8.99
Frisch vom Feld Ammerländer 1A Erdbeeren Schale 500 g zum günstigsten Tagespreis
Frisch gepflückt dicke Knubberware 1A Süß- Kirschen Schale 500 g 2.99
Grillprofi Holz-Grillkohle Briketts Sack 10 kg 9.99
Bunte Deko-Stock-Enten aus Metall 38 cm groß sieht aus wie echt 7.99
Vorox Express Unkrautfrei wirkt wurzeltief, XXL Kanne, 1,5 Liter 19.99
Schneckenkorn Limex 1 Celaflor, regenfestes Granulat, wirkt 100% Paket 500 gr. = 500 m² 9.99
SPAR 20.- Großer XXL Garten-Pavillon Mit Seitenteilen versch. Farbstellungen und besonders wetterfest 3 m x 6 m 89.99
1 Biozide sicher verwenden, vor Anwendung Gebrauchsanweisung lesen.
www.hawo-markt.de
AURICH SÜD, ☎ 04941 - 180833 RAIFFEISENSTR. 11
MOORDORF, ☎ 0175 - 1172424 EKELSER STR. 2-4
... immer Gut und Günstig
IRRTÜMER VORBEHALTEN 18.07.2026

++ LETZTE CHANCE! +++ NUR NOCH BIS 25. JULI! +++ LETZTE CHANCE ++

Großer Fahrrad- und E-Bike ZELTVERKAUF



Über 400 E-Bikes bis zu **2000€** REDUZIERT

Zubehör **20%** REDUZIERT

Über 600 Fahrräder **15–45%** REDUZIERT

KETTLER

E-CITY-BIKE 28"
QUADRIGA PRO BELT AUTOMATIC



2011€ GESPART*

UVP 5499 €

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- Bosch 750 Wh Akku
- Stufenlose Enviolo Automatikschaltung
- Shimano hydraulische Scheibenbremsen

JETZT 3488.–

SKS **OBERROHRTASCHE**
EXPLORER SMART

Robustes, wasserabweisendes Gewebe, integrierte Kabeldurchführung



20% GESPART*

UVP € ~~29.99~~
€ 23.99

ABUS **FAHRRADHELM**
URBAN-I 4.0

Echtes Design-Highlight, optimale Belüftung, magnetischer FIDLOCK-Verschluss



20% GESPART*

UVP € ~~79.99~~
€ 63.99

BULLS

GRAVEL-BIKE 28"
DAILY GRINDER 1



29% GESPART*

UVP 1399 €

- Shimano Cues 10-Gang Kettenschaltung
- Robuster Alu-Rahmen
- Shimano mechanische Scheibenbremsen
- Komplette StVZO-Straßenausstattung

JETZT 999.–

KALKHOFF

E-TREKKING-BIKE 28"
ENDEAVOUR 5+ ADVANCED LTD



1500€ GESPART*

UVP 4499 €

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- Bosch 625 Wh Akku
- Shimano Deore 10-Gang Kettenschaltung
- Suntour Luftfedergabel

JETZT 2999.–

Alle Modelle von i:SY

20%

reduziert

BULLS

STREET-MOUNTAIN-BIKE 27,5"
SHARPTAIL STREET 3



38% GESPART*

UVP 799.95 €

- Shimano 24-Gang Kettenschaltung
- Robuster Alu-Rahmen
- Tektro hydraulische Scheibenbremsen
- Komplette Straßenausstattung nach StVZO

JETZT 499.–

PEGASUS

E-CITY-BIKE 28"
PREMIO EVO 5



1400€ GESPART*

UVP 3899 €

- Bosch Performance Line Smart System Antrieb mit 75 Nm
- Bosch 625 Wh Akku
- Shimano Nexus 5-Gang Nabenschaltung
- Shimano hydraulische Scheibenbremsen

JETZT 2499.–

GHOST WINORA
TREK LAPIERRE
BATAVUS

45–50%

reduziert

BULLS

MOUNTAIN-BIKE 27,5"
ZARENA 1



36% GESPART*

UVP 699.95 €

- Shimano 24-Gang Kettenschaltung
- Robuster Alu-Rahmen
- Tektro mechanische Scheibenbremsen
- Suntour Federgabel mit 100 mm Federweg

JETZT 449.–

PEGASUS

E-CITY-BIKE 28"
SOLERO EVO 8R



1100€ GESPART*

UVP 3399 €

- Bosch Active Line Plus Antrieb mit 55 Nm
- Bosch 500 Wh Akku
- 8-Gang Nabenschaltung mit Rücktrittbremse
- Tektro hydraulische Scheibenbremsen
- Suntour Federgabel

JETZT 2299.–

BIKE ARENA OLTMANNS

www.bikearena-oltmanns.de

MONTAG RUHETAG

PEGASUS

TREKKING-BIKE 28"
SOLERO SL DISC 24



45% GESPART*

UVP 799.95 €

- Shimano 24-Gang Kettenschaltung
- Robuster Alu-Rahmen
- Tektro hydraulische Scheibenbremsen
- Komplette StVZO-Straßenausstattung

JETZT 444.–

*Gegenüber der UVP des Herstellers. Nur solange Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.

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



IM SCHEINWERFER

NEUHEITEN FÜR 2026

So bleibt die Klimaanlage fit

DIENSTLEISTER Boschdienst Flinker Partner kümmert sich um die Wartung

EMDEN/GOY/ PR – Die Hitzephase der letzten Wochen war auch für Autos eine Strapaze. Nahezu jedes Fahrzeug besitzt heute eine Klimaanlage und die musste in der Zeit Höchstarbeit leisten. Doch vielleicht hat sie gar nicht so perfekt funktioniert wie üblich. Im schlimmsten Fall ist die kühle Brise auch komplett ausgeblieben. Dann ist es dringend Zeit für eine Überprüfung.

In der Fachwerkstatt vom Boschdienst Flinker Partner in der Ubierstraße 28 in Emden kümmert sich das geschulte Fachpersonal um die ordnungsgemäße Wartung und Überprüfung.

„Schalter an, kühle Luft heraus – so sollte es sein, doch auch dieses elektronische Gerät bedarf einer regelmäßen Wartung. Am besten alle zwei Jahre“, sagt Kundenserviceberater Jörg Kruklinski.

War früher eine Klimaanlage ein teures Luxus-Extra hat es sich mittlerweile zum Allgemeingut entwickelt, selbst Kleinwagen sind häufig serienmäßig damit ausgerüstet.



Ein Fachbetrieb sollte die Klimaanlage in regelmäßigen Abständen (etwa alle zwei Jahre) entleeren und neu befüllen sowie den Filtertrockner auswechseln. Kfz-Meister Frank van Lengen kümmert sich hier um die entsprechenden Arbeiten. BILD: HEIKE GOYERT

Und in der Regel produziert sie zuverlässig kalte Luft – bis sie irgendwann nicht mehr funktioniert. Woran das liegt? Eine Klimaanlage besteht aus einer Menge Bauteile, die allesamt mit Schläuchen sowie zahlreichen Dichtungen miteinander verbunden sind und unter hohem Druck stehen. Der beträgt bis zu 15 bar – das Siebenfache eines Autoreifens.

Und wie die Luft aus einem Reifen entweicht mit der Zeit auch das Kältemittel aus der Anlage. „Über den Daumen sind das rund zehn Prozent jährlich und irgendwann ist die Anlage leer“, so Kfz-Meister Frank van Lengen. Und dann kommt das eigentliche Problem: Mit dem Kältemittel verschwindet auch das Öl, das den Klimakompressor schmiert. Und damit der nicht kaputtgeht, wird die Anlage beim Unterschreiten eines bestimmten Drucks abgeschaltet. Dann kühlt sie nicht mehr, aber die normale Funktion des Lüftungsgebläses bleibt erhalten.

„Als Laie fragt man sich sicherlich, weshalb die Prüfung der Klimaanlage nicht im Rahmen der Fahrzeugwartung erfolgt? Tatsächlich schreibt das kein Autohersteller vor“, so Kruklinski weiter. Daher sollten sich Autofahrer am besten selbst darum kümmern.

Wer bei einem neuen Fahrzeug zum ersten Mal nach drei Jahren bei seiner Werkstatt eine Klimaanlagen-Wartung in Auftrag gibt, ist auf der sicheren Seite und muss im Sommer nicht schwitzen, weil das Kühlaggregat plötzlich den Dienst verweigert. Danach sollte man dies alle zwei Jahre wiederholen, so bleibt die Klimaanlage lange fit.

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

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

Andere Länder, unbekannte Regeln

AUSLAND Infos über die Parkbewirtschaftung in europäischen Innenstädten

FRANKFURT AM MAIN/PR – Viele historische Städte in Europa sind attraktive Reiseziele. Die Anreise mit dem eigenen Wagen ist praktisch. Vor Ort muss man sich aber auf ausgedehnte Parkzonen und Einfahrtsrestriktionen einstellen. Hier gilt es, besonders aufmerksam zu sein, um Bußen zu vermeiden. Der Automobilclub von Deutschland (AvD) informiert über Besonderheiten.

Wien

Parken ist in Wien im gesamten Stadtgebiet an Wochentagen zwischen 9 und 22 Uhr kostenpflichtig. Die maximale Parkdauer beträgt zwei Stunden und kostet für diesen Zeitraum 6,80 Euro. Wer über Parkschein oder die App „Handyparken“ bezahlt, kann 15 Minuten kostenlos sein Auto abstellen. Der Erwerb der Parkscheine ist in „Trafiken“, an Tankstellen oder Zigarettenautomaten möglich. Auch in den Wiener U-Bahn-Stationen und in einzelnen Hotels sind die Scheine erhältlich.

Paris

Paris verlangt für das Abstellen eines Autos im öffentlichen Straßenraum von Besuchern gestaffelte Gebühren. Dabei darf der Platz maximal für sechs Stunden belegt werden. Die Parkgebühren sind in den Innenstadtbezirken (1. bis 11. Arrondissements) teurer als in den äußeren Stadtbereichen (12. bis 20. Arrondissements) und berücksichtigen bei der Höhe auch die Art des Fahrzeuges. Entrichtet werden können die Beträge durch die angebotenen Apps per Mobiltelefon oder an Parkuhren mit Karten.

Brüssel

Brüssel ist in verschiedene Parkzonen aufgeteilt. Die jeweilige Parkdauer und die zu zahlenden Gebühren richten sich nach dem jeweiligen Gebiet. Mehrere Apps werden angeboten, die minutengenau den Parkvorgang abrechnen. Diese Apps sind in ganz Belgien nutzbar und ersparen den Gang zur Parkuhr. Überwacht wird das Ganze mittels „Scan Cars“, die auf der Straße die Kennzeichen der Autos erfassen.



Für das Abstellen eines Autos im öffentlichen Straßenraum verlangt Paris von Besuchern gestaffelte Gebühren. BILD: AVD

Kopenhagen

Das Zentrum Kopenhagens ist in Tarifzonen und zeitlich begrenzte Zonen unterteilt. Es fällt von Montag 8 Uhr bis Samstag 17 Uhr eine Parkgebühr an. Autofahrer müssen gegen eine Gebühr ein Ticket (Pay-and-Display-Fahrkartenautomat) ziehen oder per App zahlen. Für einen Aufenthalt über mehrere Tage kann auch eine „Zeitintervallkarte“ erworben werden. Das Parken ist an Sonntagen und Feiertagen kostenlos. In der „Inner City“ darf man zudem nur auf gekennzeichneten Stellplätzen sein Auto abstellen.

Stockholm

Für die Einfahrt sind von ausländischen Autofahrern Straßengebühren zu zahlen. Das System ist vollautomatisiert: Das Kennzeichen wird bei der Einfahrt erfasst, eine Barzahlung ist nicht möglich. Die Gebühren müssen online über die Website epass24.com bezahlt werden. Beim Parken auf einem ausgewiesenen Straßenparkplatz sollten die Hinweisschilder beachtet werden. In den meisten Orten, in denen das Parken auf der Straße erlaubt ist, befinden sich Schilder am Eingang jedes Viertels. Straßenparkplätze werden in der Regel stundenweise abgerechnet; viele Parkautomaten akzeptieren VISA und MasterCard. Alternativ können Parkgebühren auch über Apps wie EasyPark oder Parkster bezahlt werden.

Italien: Zona Traffico Limitato

Viele historische Stadtkerne in Italien sind für Fahrzeuge durch verkehrsberuhigte Zonen („zona traffico limitato, ZTL“) nur eingeschränkt zugänglich. Zu bestimmten Uhrzeiten ist die Einfahrt in diese Zonen für fremde Fahrzeuge ohne Sondergenehmigung untersagt. Die mit Hinweisen ausgeschilderten Zugangsstraßen sind mit Videokameras überwacht. Jedes Ein- und Ausfahren wird registriert und einzeln geahndet. Der Betroffene muss noch Monate oder sogar Jahre danach mit Benachrichtigungen an seine ausländische Wohnadresse rechnen. Durch die geltende EU-Vollstreckung ist eine Beitreibung wegen der längeren Verjährungsfristen in Italien (fünf Jahre) lange möglich.

Parkmarkierungen beachten

Farbige Markierungen machen an vielen Orten kenntlich, wo geparkt werden darf und wo nicht. Am Bordstein- oder Fahrbahnrand angebrachte gelbe Streifen zeigen verbotenes Halten, bei durchgängigen Linien auch nicht erlaubtes Parken, an. Diese Art von Vorschriften sind etwa in Frankreich, Holland, Irland, Österreich und der Schweiz zu finden.

Flächen, die mit blauer Farbe gekennzeichnet sind, weisen auf eine Gebührenpflicht hin. Autos können dort nur gegen Entgelt abgestellt werden. Das gilt etwa in Italien oder Griechenland für bestimmte Straßen. Auch eine Kombination von Markierungen mit Ausschilderung kommt vor. Beispielsweise in Österreich und Italien ist bei dieser Kennzeichnung zusammen mit Beschilderung eine Parkscheibe oder ein Parkschein zu benutzen. Überfährt man in bestimmten österreichischen Kommunen grüne Linien mit einem großen „P“ auf der Straße, befindet man sich in einer Parkstraße, in der man nur gegen Bezahlung sein Fahrzeug abstellen darf.

Parkbeschränkungen in Schweden sind auf Schildern mit der Aufschrift „Avgift“ für die Gebührenpflicht ausgewiesen. Steht dort „P-Skiva“, ist eine Parkscheibe auszulegen. Die Beschilderungen „Förhyrda platser“ oder „Boende“ weisen auf spezielle Parkbewilligungen hin. An Plätzen ohne gesonderte Kennzeichnung ist in der Regel das Parken verboten. Der Wagen ist generell in Fahrtrichtung abzustellen. An Wochentagen darf ohne ausgewiesene Beschränkungen längstens 24 Stunden am selben Ort geparkt werden.









Nordwest KLEINANZEIGEN

Alles für den Garten

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

Flohmärkte

Flohmarkt, 19.07.26 von 10-15 Uhr, Moorweg 78, SBL. Alles von A-Z, Angelsachen uvm.

Straßenflohmarkt 26624 SBL,*Körte Enden* am 19.7.26 ab 10 Uhr. Wer möchte kann sich gerne dazu setzen. Fällt bei Regen aus ☎ 015202906177 @A520418

Immobilienmarkt

Aurich, Emden, Norden - Chefarzt sucht auch im Umkreis vom neuen Zentralklinikum eine Immobilie im renovierten Zustand. Wfl. ab 150qm, Kaufpreis bis 650.000€, Ihre Immobilie unser Service. Bieten Sie uns Ihre Immobilie unverbindlich an. Für Eigentümer ist die Wertermittlung kostenfrei. BS Immobilien Kontor Büürma Email: emden@bs-immobilienkontor.de Tel. 04921586688

Emden oder Hinte - Mediziner sucht über uns ein EFH mit gehob. Ausstattung, Wfl. mind. 120qm, Kaufpreis bis 450.000€, Ihre Immobilie unser Service. Bieten Sie uns Ihre Immobilie unverbindlich an. Für Eigentümer ist die Wertermittlung kostenfrei. BS Immobilien Kontor Büürma Email: emden@bs-immobilienkontor.de Tel. 04921586688

Ostfriesland/Nordseeküstenregion - pensioniertes Ehepaar aus Köln sucht über uns ein Ferienhaus, Kaufpreis bis 300.000€, Ihre Immobilie unser Service. Bieten Sie uns Ihre Immobilie unverbindlich an. Für Eigentümer ist die Wertermittlung kostenfrei. BS Immobilien Kontor Büürma Email: emden@bs-immobilienkontor.de, Tel. 04921586688

Suche Immobilien zur Miete

Suche zwei Wohnungen. Mein Sohn (35) und ich (58) suchen zum Jahresende oder Anfang 2027 jeweils eine Wohnung in Norden und Umgebung. Derzeit leben wir noch in HH. Eine Wohnung, ca. 40 qm, bis 450 kalt. Die andere Wohnung ca. 55 qm, bis 650 kalt. Beide Wohnungen in einem Haus oder nah beieinander, gleicher Einzugstermin, nicht im EG, Balkon erwünscht. Wir sind sehr freundlich und sehr ruhig, keine Mietschulden, keine Haustiere, NR, sehr zuverlässig. Würden uns sehr über ein Angebot freuen.. ✉ Nr. 43415 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

Suche Immobilien zum Kauf

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

Vermietungen Wohnungen

Oberwohnung in Carolinensiel: 3 ZKB, 60 m², 650 € KM. ☎ 0172/9040027

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

Wohnmobile und -wagen

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

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

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

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

Bekanntschaften und Kontakte

Adelheid, 78 J., bin eine humorvolle, ehrliche Witwe und gute Hausfrau. Ich koche gerne und wünsche mir pv e. netten Mann aus der Nähe, Alter egal, zum Kuscheln, Lachen u. Verwöhnen. Ich fahre Auto, bin nicht ortsgebunden. Bitte ruf an, ich komme Dich gerne besuchen. **Tel. 0151 – 20593017**

Er sucht...

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

Er, 69+, 1,87 m, NR, sucht eine liebevolle Frau (65-70 J.), gerne Raum Norden.☎0176/94331705

Bars und Kontakte

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

Eva 015236645486

Mona ❤ 0162-6696601 auch HSB

Tiere und Zubehör

Hybrid-Welpen suchen ein Zuhause. Das sind Jack-a-Poos, eine Kreuzung aus einem Jack Russell und einem kleinen Pudel. Bei Interesse gerne melden, auch per WhatsApp. 1200€ ☎ 015786837317 @A520194

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

Stellengesuche

Suche Gartenarbeit z.B. Hecken schneiden usw., Minijob. ☎0172/3949193

Dies und Das

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

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

Dies und Das

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

Gartenöffnung am Sonntag, 19.07. und Sonntag, 02.08. von 11-17 Uhr, mit Tee, Kaffee und Kuchen in 26605 Aurich, Wallinghausener Gaste 40

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

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

Kaufe alte ausrangierte Brillen/Fassungen. ☎ 0152/34265159

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

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

Kaufe Musikinstrumente jeglicher Art. ☎ 0157/57303410

ZUM ANKAUF GESUCHT
Zahle 50€ bis 6.000€ für Pelzbekleidung, Lederwaren, Orientteppiche, Handtaschen, Militaria 1WK-2WK, Bleikristall, Silberbesteck, Armband-Taschenuhren, Münzen & Schmuck.
✆ 0441-18116638 oder 0176-64799400

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

Paar (Sie 63, Er 65), sympathisch, gepflegt, sucht aufgeschlossenes Paar oder tolerante Sie für schöne Stunden. Diskret und niveauvoll. ✉ Nr. 43417 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

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

Dienstleistung, Handwerk und Landwirtschaft

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

Dienstleistungen

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

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

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

Allroundhandwerker übernimmt jegliche Renovierungsarbeiten. ☎ 0173/5241705

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

Handwerkliche Arbeiten

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

Zum Thema: Chiffre-Anzeigen

Bitte beachten Sie:

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

TRAUEN WIR UNS NOCH, UNSERE MEINUNG ZU SAGEN?

GROWMORROW® FESTIVAL celebrate the future.

Meinungsfreiheit ist in Deutschland grundgesetzlich geschützt – und doch haben viele Menschen das Gefühl, ihre Meinung nicht mehr ohne Vorsicht äußern zu können. Woher kommt diese neue Zurückhaltung? Ist es die Angst vor Widerspruch, vor öffentlicher Empörung, vor sozialer Ausgrenzung – oder verändert sich gerade unser Verständnis von Debatte?



Der Philosoph Richard David Precht gehört zu den bekanntesten Denkern Deutschlands, wenn es um die großen Fragen unserer Zeit geht. Seit Jahren beschäftigt er sich mit den gesellschaftlichen Veränderungen unserer Gegenwart und stellt unbequeme Fragen, die zum Nachdenken zwingen. Mit analytischer Schärfe und verständlicher Sprache zeigt er, warum eine freie Gesellschaft mehr braucht als nur das Recht, etwas sagen zu dürfen.

Im Gespräch mit Amelie Marie Weber vertieft Richard David Precht seine Gedanken zum „Angststillstand": darüber, warum offene Diskussionen schwieriger werden, was eine freie Gesellschaft aushalten muss und weshalb Meinungsfreiheit mehr braucht als nur das Recht, etwas sagen zu dürfen. Ein ebenso kluger wie provokanter Blick auf den Zustand unserer Debattenkultur.

Beim Zukunftsfestival GROWMORROW 2026 wirft Richard David Precht einen kritischen Blick auf die Meinungsfreiheit in unserer Gesellschaft – und darauf, wie wir den offenen Austausch wieder stärken können.

26.+27. AUGUST 2026
GR. EWE-ARENA OLDENBURG

SICHERE DIR JETZT DEIN TICKET!
GROWMORROW.DE

RICHARD DAVID PRECHT ist SPEAKER auf dem GROWMORROW FESTIVAL und spricht im Gespräch mit AMELIE MARIE WEBER über Meinungsfreiheit und den „Angststillstand".

POWERED BY NWZ

Stellenmarkt

WIR SUCHEN (M,W,D):

Schulbusfahrer*in PKW

auf 603-Euro-Basis und Teilzeit
für tägliche Fahrten



Esens - Okdenburg
Hinte - Pewsum
Aurich - Moordorf mit Rollstuhl
Aurich - Tannenhausen

Fa. Edo Driever
Mobil: 0175 2238461 · Festnetz: 04931 6666

Willkommen

in der Stadt Aurich

Bei der **Stadt Aurich (Ostfriesland)** ist zum nächstmöglichen Zeitpunkt folgende Stelle zu besetzen:

Sachbearbeiter*in (m/w/d)
im Sachgebiet Personal
(Unbefristete Vollzeitstelle – EG 9c TVöD | A 10 NBesG)

Den vollständigen Ausschreibungstext mit ausführlichen Informationen erhalten Sie auf der Internetseite www.aurich.de (Rubrik Stellenangebote).

Ihre Bewerbung richten Sie bitte mit den üblichen Unterlagen spätestens bis zum **09.08.2026**

per E-Mail an bewerbungen@stadt.aurich.de
oder an die **Stadt Aurich, Sachgebiet 11.1, Bgm.-Hippen-Platz 1, 26603 Aurich**

Unser Service. Ihr Gewinn. Nordwest SONNTAGSBLATT



ERLEBEN SIE DAS
ABENTEUER PATENSCHAFT

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

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

Familienanzeigen

Aus unserem Leben bist du gegangen,
in unseren Herzen bleibst du.

Wladimir Straus

* 14. Januar 1951 † 10. Juli 2026

Mit der Liebe zur Natur, mit deiner Geduld im Garten und mit der Ruhe am Wasser hast du dein Leben gestaltet. Dankbar, für die gemeinsame Zeit nehmen wir Abschied von dir.

In Liebe zu dir
Deine Familie

Traueranschrift:
I. Fedjaev, Zur alten Mühle 5, 26506 Norden

Wir **danken** allen, die in den Tagen des Abschiedes ihr Mitgefühl und ihre Anteilnahme in so liebevolle Weise zum Ausdruck gebracht haben.

Die Trauerandacht mit anschließender Beisetzung fand im Familienkreis statt.

Bestattungen Zobel - Norden

Gekämpft, gehofft und doch verloren.

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

Reno Arends

* 1. April 1968 † 12. Juli 2026

Margret Apetz geb. Arends
Alice Arends
Michaela Dirks
mit Familien
sowie alle Angehörigen

Traueranschrift: Margret Apetz, Wiesenstr. 4, 26524 Berumbur

Auf Wunsch des Verstorbenen findet die Beisetzung im engsten Familienkreis statt.

Bestattungen Dirks - Deneke

26624 Wiegboldsbur, den 13. Juni 2026

Meine Kräfte sind zu Ende,
nimm mich, Herr, in deine Hände.

In Liebe und Dankbarkeit nahmen wir Abschied von

Gerd Tomlik

im gesegneten Alter von 84 Jahren.



In stiller Trauer

Dein Sohn Oliver
Deine Enkelin Nina
und alle, die ihn lieb hatten

Traueranschrift:
Oliver Tomlik, Röhnstraße 24, 36251 Bad Hersfeld

Die Urnenbeisetzung fand in aller Stille statt.

Bestattungen Jakob Janssen

LANDKREIS AURICH

NACHRUF

Am 27. Juni 2026 verstarb unsere ehemalige Mitarbeiterin

Elfriede Warfsmann

im Alter von 83 Jahren. Frau Warfsmann war vom 11.05.1992 bis zum Eintritt in den Ruhestand beim Landkreis Aurich beschäftigt. Sie war als Raumpflegerin am Ulrichsgymnasium Norden und an der Förderschule Großheide eingesetzt.

Frau Warfsmann war eine allseits beliebte Mitarbeiterin, die ihren Beruf stets gewissenhaft, verantwortungsvoll und mit viel Engagement ausgeübt hat.

Wir sprechen den Angehörigen unser Mitgefühl aus und werden der Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren.

Landkreis Aurich

Olaf Meinen	Sarah Zytariuk
– Landrat –	– Personalratsvorsitzende –



„Der Tod ist ein Horizont, und ein Horizont
ist nichts anderes als die Grenze unseres Sehens.
Wenn wir um einen Menschen trauern,
freuen sich andere, die ihn hinter
dieser Grenze wiedersehen.“

Peter Streiff



FAHRRAD OLTMANNS since1907
Kettler Comfort 8 RT 3199,– €
Fahrspaß mit tiefem Einstieg!
Große Straße 47/49
26721 Emden
Tel. (0 49 21) 3 14 44
www.fo-emden.de
P direkt am Haus



Ein Teil des Teams von Sander Pflege in Emden. BILD: PRIVAT

Persönliche Pflege mit Herz und Zeit

DIENSTLEISTER Drei Jahre Sander Pflege Emden

EMDEN/PR – Seit mittlerweile drei Jahren ist die Sander Pflege ein verlässlicher Ansprechpartner für die ambulante Pflege in Emden. In dieser Zeit hat sich das Unternehmen kontinuierlich weiterentwickelt und begleitet heute zahlreiche Menschen mit Kompetenz, Herz und einem offenen Ohr durch ihren Alltag. Menschlichkeit, Vertrauen und individuelle Betreuung stehen im Mittelpunkt der täglichen Arbeit.

Das Team besteht derzeit aus 11 engagierten Pflegekräften, 6 Tagestöchtern sowie motivierten Auszubildenden, die den Pflegeberuf mit viel Freude erlernen. Die Ausbildung eigener Fachkräfte ist für die Sander Pflege ein wichtiger Bestandteil der Unternehmensphilosophie und zugleich eine Investition in die Zukunft der Pflege.

Doch bei der Sander Pflege steht nicht allein die pflegerische Versorgung im Vordergrund: Der Mensch steht im Mittelpunkt. Jede Klientin und jeder Klient bringt eine eigene Lebensgeschichte, persönliche Wünsche und individuelle Bedürfnisse mit. Deshalb nehmen sich die Mitarbeitenden bewusst Zeit, nicht nur für die pflegerischen Aufgaben, sondern auch für Gespräche, Sorgen und die kleinen Momente, die den Alltag oft ein Stück leichter machen.

Gerade in schwierigen Lebenssituationen ist es wichtig, jemanden an seiner Seite zu wissen, der zuhört, Verständnis zeigt und Sicherheit vermittelt. Diese menschliche Nähe gehört für das Team der Sander Pflege selbstverständlich zur täglichen Arbeit. Denn Pflege bedeutet weit mehr als medizinische Versorgung, sie bedeutet Vertrauen, Respekt und ein wertschätzendes Miteinander.

Das Leistungsspektrum umfasst die Grund- und Behandlungspflege, hauswirtschaftliche Unterstützung sowie Betreuungs- und Entlastungsleistungen. Jede Versorgung wird individuell geplant und an die persönliche Lebenssituation angepasst. Ziel ist es, den Menschen ein möglichst selbstbestimmtes Leben in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung zu ermöglichen.

Neben einer hohen pflegerischen Qualität legt die Sander Pflege großen Wert auf die kontinuierliche Weiterentwicklung ihrer Mitarbeitenden. Regelmäßige Fortbildungen, moderne Arbeitsabläufe und ein starker Teamzusammenhalt sorgen dafür, dass die Klientinnen und Klienten jederzeit auf eine fachlich kompetente und zuverlässige Versorgung vertrauen können.

Die vergangenen drei Jahre haben gezeigt, dass dieses Konzept überzeugt. Das Vertrauen vieler Familien und die enge Verbundenheit mit den Klientinnen und Klienten bestätigen den eingeschlagenen Weg.

Pflegedienstleitung Peggy de Beer beschreibt die Philosophie des Unternehmens so: „Pflege bedeutet für uns weit mehr als die reine Versorgung. Wir möchten Menschen in ihrem Alltag begleiten, ihnen Sicherheit geben und vor allem zuhören. Oft sind es die kleinen Gespräche, ein Lächeln oder einfach die Zeit, die wir uns nehmen, die für unsere Klientinnen und Klienten den größten Unterschied machen. Jeder Mensch soll sich bei uns gut aufgehoben fühlen, fachlich genauso wie menschlich. Genau dafür stehen wir als Team jeden Tag ein.“

Mit diesem Leitgedanken blickt die Sander Pflege motiviert in die Zukunft und freut sich darauf, auch weiterhin Menschen in Emden mit Herz, Kompetenz und persönlicher Nähe begleiten zu dürfen.

Wat moi ...
Inh. Michael Dannecker
Zuhause liebevoll betreut
Haushaltsnahe Dienstleistungen
§45a + 45b SGB XI
Ohne Zuzahlung bei jedem Pflegegrad
☎ 04921 – 93 66 66 6
Auricher Str. 116 • 26721 Emden



Wer gut hört und versteht ist wirklich mittendrin!
EmsAkustik
Gabi Schmitka
Bolardusstraße 17
26721 Emden
Tel 04921 / 9072090
Email info@ems-akustik.de
Unsere Öffnungszeiten
Montag-Freitag 09:00 bis 18:00 Uhr
und natürlich nach Vereinbarung

Lotsen im Gesundheitsmarkt

GESUNDHEIT Warum Apothekenfachwissen immer wichtiger wird

LOHNWEILER/PR – Jeder will leistungsfähig bleiben, fit und jung. Folgerichtig ist die Welt voll mit Gesundheitstipps. Mit einmaligen Tipps, tollen Tipps, Wundertipps. So voll, dass eine Unterscheidung zwischen empfehlenswert, nutzlos, gefährlich oder gar Betrug für Nicht-Experten nahezu unmöglich ist. In dieser unübersichtlichen Gesundheitswelt kommt der Apotheke vor Ort eine immer bedeutsamere Rolle als vertrauenswürdigem Lotsen zu.

Themen wie gesunde Ernährung, Bewegung, gesunder Schlaf, Stressreduktion oder Vorbeugung chronischer Erkrankungen beschäftigen heute Menschen aller Altersgruppen. Einen enormen Boom erlebt zur Zeit der Begriff „Longevity“, der Wunsch, möglichst lange gesund, aktiv und fit zu bleiben.

In der Tat: Wissenschaftlich gesicherte Maßnahmen können helfen, viele Erkrankungen hinauszuzögern oder zu vermeiden. Allerdings hat sich um das Thema herum ein Markt mit teils absurden Auswüchsen entwickelt. Viele der dubiosen Wirkstoff-Kombinationen, speziellen Infusionen oder vermeintlichen Anti-Aging-Wunderwasser können Risiken bergen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten verursachen. Dabei ist der Nutzen bestimmter Nahrungsergänzungsmittel im Sinne einer Langzeit-Prävention unstrittig. So gibt es beispielsweise wissenschaftlich gut untersuchte Probiotika, die einen bemerkenswerten Beitrag zum Thema „gesund altern“ leisten können.

Ausreichend dosierte Arzneimittel auf Basis wirksamer Ginkgo-Extrakte – um ein weiteres Beispiel zu nennen – gelten als medizinisch sehr gut untersucht, um die geistige Leistungsfähigkeit möglichst bis ins hohe Alter zu erhalten. Entscheidend sind Produktqualität, wissenschaftliche Absicherung sowie eine fachkundige Beratung.



Die lokalen Apotheken - seriöse Lotsen in einem zunehmend ausufernden Gesundheitsmarkt. BILD: WHITE-LINES MEDIENSERVICE / ILLUSTRATION

Apotheken als Gesundheitslotsen

Genau hier kommt die Kompetenz der Apotheke vor Ort ins Spiel, so die Überzeugung der Deutschen Gesundheitshilfe DGH. Apotheken können als Gesundheitslotsen Wirkversprechen einordnen, Risiken erkennen und sinnvolle Maßnahmen von fragwürdigen Trends unterscheiden. Anders als anonyme Internetanbieter oder soziale Medien bieten Apotheken direkte Erreichbarkeit und persönliche Beratung für eine individuell optimierte Gesundheitsversorgung. Und die ist ausschlaggebend.

Je unübersichtlicher der Gesundheitsmarkt wird, desto wichtiger werden Institutionen und Menschen, die Orientierung geben können. Die Apotheke vor Ort wird damit nicht nur zur Anlaufstelle für die Medikamentenversorgung, sondern darüber hinaus zu einem wohnortnahen, persönlichen Wegweiser durch die immer dichtere Flut medizinischer Informationen.



SKIP
AMBULANTE PFLEGE EMDEN
SKIP – Ambulante Pflege Emden
Telefon: 04921-8209950
Bollwerkstraße 45 • 26725 Emden
Huus Petjem
Senioren-WG – Tagespflege – Urlaubspflege
Betreutes Wohnen
Telefon: 04921-811250
Leeraner Straße 85 • 26725 Emden



Leben, Pflegen und Wohnen im Alter



Gesunde Füße ein Leben lang

GESUNDHEIT Wie das Fundament unseres Körpers gesund und schmerzfrei bleibt

DÜSSELDORF/PR – Sie tragen uns im Laufe unseres Lebens rund viermal um die Erde, leisten jeden Tag Schwerstarbeit und werden dennoch sträflich vernachlässigt: die Füße. Meist erhalten sie erst Beachtung, wenn der Schuh im wahrsten Sinne des Wortes drückt. Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV, gibt einen Überblick über die häufigsten Probleme und weiß, was Füße stark und gesund hält.



Regelmäßiges Barfußlaufen stärkt die feinen Muskeln der Fußsohle am besten. Daher so oft machen, wie es möglich ist.

BILD: ERGO GROUP/CANVA

Was sind typische Beschwerden?

Vier Befunde sind in Deutschland am häufigsten: Bei einem Senkfuß flacht das Fußlängsgewölbe ab. Dadurch wird die natürliche Stoßdämpfung des Fußes vermindert. In der ausgeprägten Form – dem Plattfuß – liegt das Fußgewölbe fast vollständig am Boden auf.

Beim Spreizfuß weichen die Mittelfußknochen auseinander, sodass das vordere Quergewölbe einsinkt. Das führt häufig zu brennenden oder stechenden Schmerzen im Vorfuß.

Häufig kommt es auch zu einem Knickfuß, bei dem die Ferse nach innen wegknickt.

Schließlich plagt viele Menschen der Hallux valgus. „Dabei schiebt sich die Großzehe immer weiter in Richtung der kleinen Zehen, kombiniert mit einem schmerzhaften Vortreten des Großzehengrundgelenks“, so Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV.

Wie entstehen sie?

Fehlstellungen haben selten nur eine einzige Ursache, meist entstehen sie durch ein Zusammenspiel aus Genetik und Lebensstil. Eine Schwäche des Bindegewebes beispielsweise, die das Absinken der Gewölbestrukturen im Fuß begünstig, kann vererbt sein, aber auch Bewegungsmangel oder Übergewicht spielen eine Rolle.

„Zu enge, spitze oder hohe Schuhe pressen die Zehen zusammen und fördern auf lange Sicht das Entstehen von Hallux valgus und anderer Vorfußprobleme“, ergänzt Haw. Auch ein Alltag mit wenig Barfuß laufen, harten Böden und Bewegungsmangel schaden der Fußmuskulatur. Wenn Übergewicht dazu kommt, verstärkt das die Belastung zusätzlich.

Praktische Tipps für fitte Füße

Oft zeigen kleine Veränderungen im Alltag bereits große Wirkung. Wer aktiv auf seine Füße achtet, beugt Schmerzen effektiv vor. Regelmäßiges Barfußlaufen stärkt die feinen Muskeln der Fußsohle am besten. Deshalb gilt es jede Gelegenheit zu nutzen, um ohne Schuhe über Gras, Sand oder Kieselsteine zu gehen: Die wechselnden Untergründe fordern und trainieren die Muskulatur.

Zudem ist es hilfreich, die Schuhmodelle zu variieren, das verhindert eine einseitige Belastung der Füße. „Aus orthopädischer Sicht sind High Heels allerdings problematisch, vor allem bei längerem und häufigem Tragen“, so Haw. „Am besten sind flache oder leicht erhöhte Schuhe mit genügend Zehenfreiheit.“

Und wer glaubt, Sneaker seien das Allheilmittel: Hier kommt es auf das jeweilige Modell an. Mit einer sehr weichen Sohle beispielsweise arbeitet die Fußmuskulatur auf Dauer zu wenig, fehlende Stabilität im Rückfuß kann zu einer Überpronation führen, also einem übermäßigen Einknicken nach innen.

Es hilft außerdem, beim Stehen und Gehen darauf zu achten, dass das Gewicht gleichmäßig auf die Ferse, den Großzeh- und den Kleinzehballen verteilt ist.

Das Drei-Minuten-Fuß-Workout

Diese schnellen Übungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren, beispielsweise beim Zähneputzen oder am Schreibtisch.

1. Die Raupe: Die Zehen kraftvoll zusammenziehen und die Ferse nach vorne schieben. Den Fuß wie eine kleine Raupe vorwärtsbewegen – das trainiert vor allem die Muskulatur, die das Quergewölbe stützt.

2. Die Greif-Übung: Eine Socke oder einen Stift auf den Boden legen. Den Gegenstand mit den Zehen greifen und kontrolliert anheben. Das stärkt die Muskulatur und kann das Quergewölbe unterstützen – hilfreich vor allem bei Spreizfuß.

3. Der Zehenstand. Den Fuß langsam auf die Zehenspitzen rollen und kurz halten. Dann die Fersen wieder kontrolliert absenken – das kräftigt die Waden und stabilisiert das Sprunggelenk.

Bei starken und anhaltenden Beschwerden sollten Betroffene ärztliche oder physiotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.

So ist Urlaub trotz Pflegebedarf möglich

HILFE Angebote vor Ort oder auch im Feriengebiet

DÜSSELDORF/PR – Mit einer Pflegesituation kann sich der Alltag verändern. Dinge, die vorher selbstverständlich waren, erfordern mehr Planung oder sind vielleicht sogar gar nicht mehr möglich. Wie ist es mit einem Sommerurlaub? Erholung kann unter Umständen sowohl für pflegende Angehörige als auch für Pflegebedürftige mit verschiedenen Leistungen aus der Pflegeversicherung ermöglicht werden.

Für viele Familien gehört der Sommerurlaub zu den kleinen Freuden des Lebens. Natürlich ist es verständlich, wenn Urlaube in einer Pflegesituation eine geringere Priorität in der eigenen Planung haben. Dabei können Auszeiten besonders in Lebenslagen wichtig sein, die körperlich oder psychisch anstrengen.

Pflegeversicherung ermöglicht Auszeit

„Um pflegenden An- und Zugehörigen die Möglichkeit zu bieten, sich von den Belastungen des Pflegealltags zu erholen, bietet die Pflegeversicherung verschiedene Leistungen“, erklärt beispielsweise Julia Friedrich von der Pflegeberatung compass. Für längerfristige Abwesenheiten, wie beispielsweise den Sommerurlaub, kommt ab Pflegegrad 2 der Einsatz des gemeinsamen Jahresbetrags für Kurzzeit- und Verhinderungspflege von bis zu 3.539 Euro in Frage.

Kurzzeitpflege bedeutet die zeitweise Unterbringung der pflegebedürftigen Person in einer Pflegeeinrichtung. Bei der Verhinderungspflege bleibt die pflegebedürftige Person in der Regel zuhause und wird dort zum Beispiel von anderen An- und Zugehörigen, Bekannten, Nachbarn oder auch von einem Pflegedienst betreut.

Auch der sogenannte Entlastungbetrag von monatlich 131 Euro, der bereits ab Pflegegrad 1 zur Verfügung steht, kann unter Umständen genutzt werden, um die Versorgung sicherzustellen, während Pflegepersonen im Urlaub sind. Der Entlastungsbetrag kann für Eigenanteile einer Kurzzeitpflege verwendet werden, aber auch für Kosten anderer Angebote wie eine Tages- oder Nachtpflege sowie für anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag. Auf diese Weise kann zum Beispiel Unterstützung im Haushalt organisiert werden.

Gemeinsame Zeit genießen

Da oftmals Partner oder Kinder die Pflege übernehmen, ist auch der Wunsch nach einer Reise naheliegend, bei der Pflegebedürftige und ihre Familienmitglieder gemeinsam Zeit verbringen können. Die Leistungen der Pflegeversicherung, wie zum Beispiel Pflegegeld, Pflegesachleistungen, Kurz- oder Verhinderungspflege und auch der Entlastungsbetrag können, zumindest innerhalb Deutschlands, auch am Urlaubsort genutzt werden. So bleibt die Versorgung auch am Urlaubsort gewährleistet, während die Familie eine Auszeit bekommt. Der Rest der Zeit kann dann gemeinsam genossen werden.

Mittlerweile gibt es sogar einige Reiseangebote und Hotels, die sich speziell auf Menschen mit Pflegebedarf sowie ihre An- und Zugehörigen spezialisiert haben. In Pflegehotels beispielsweise werden pflegerische Dienstleistungen mit dem Komfort eines Hotels verbunden. Oftmals stehen auch abgestimmte Nahrungs- und Freizeitangebote zur Verfügung.

Beratung bringt Klarheit

Welche Urlaubsformen in Frage kommen und welche Leistungen genutzt und kombiniert werden können, gilt es im Einzelfall zu klären. Dabei kann eine Pflegeberatung Klarheit bringen. Am besten bei der Krankenkasse, den Pflegediensten oder bei lokalen Beratungsstellen nachfragen.













Praktisch unterwegs und sicher ausgerüstet

MOBILITÄT TÜV Süd zeigt, worauf Verbraucher beim Fahrradzubehör achten sollten

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/ PM – Ob auf dem täglichen Weg zur Arbeit, bei der Wochenendtour oder auf längeren Reisen: Das richtige Fahrradzubehör ist entscheidend dafür, wie komfortabel, sicher und langlebig das eigene Rad im Alltag ist. Besonders Fahrradtaschen für den sicheren Transport sowie Reinigungs- und Pflegeprodukte für den Werterhalt spielen dabei eine zentrale Rolle. TÜV Süd-Produktexperte Daniel Würtz erklärt, worauf Verbraucher achten sollten.

Fahrradtaschen: Sicher und alltagstauglich

„Wer Gepäck mit dem Fahrrad transportiert, sollte vor allem auf ein stabiles Befestigungssystem achten“, so Würtz. Hochwertige Taschen lassen sich sicher am Gepäckträger einhaken und verfügen über zusätzliche Verriegelungen, die ein Lösen während der Fahrt verhindern. Das kann laut Tüv-Mitteilung insbesondere auf unebenen Strecken von Vorteil sein. Unsicher befestigte Taschen können selbst beschädigt werden und auch andere Verkehrsteilnehmer gefährden, wenn sie sich während der Fahrt lösen.

■ Worauf es beim Kauf einer Fahrradtasche ankommt:

– Volumen: Für den Arbeitsweg reichen meist 15 - 20 Liter pro Tasche. Für längere Touren sind größere Volumina von insgesamt rund 40 Litern oder mehr sinnvoll, etwa in Form eines Sets aus zwei Packtaschen.

– Material: Wasserabweisend oder idealerweise wasserdicht, etwa aus beschichtetem Polyester oder Planenmaterial.

– Sichtbarkeit: Reflektoren erhöhen die Sicherheit im Straßenverkehr.

– Alltagstauglichkeit: Tragegurte oder Schulterriemen erleichtern den Transport abseits des Fahrradfahrens.

– Gewicht und Zuladung: Taschen und Gepäck sollten das zulässige Gesamtgewicht des Gepäckträgers nicht überschreiten.

Pendler profitieren von gepolsterten Laptop-Fächern, während Tourenfahrer auf ein möglichst großes Volumen und eine robuste Verarbeitung achten sollten.



Komfortabel und sicher unterwegs mit dem richtigen Fahrradzubehör. BILD: TÜV SÜD

Montage und Kompatibilität einer Fahrradtasche

Nicht jede Fahrradtasche passt auf jeden Gepäckträger. Unterschiedliche Strebendurchmesser oder Bauformen können die Montage erschweren. Verstellbare Haken sowie sichere Klick- oder Verriegelungssysteme erhöhen die Stabilität und sorgen für zusätzliche Flexibilität.

„Ein typischer Fehler beim Kauf von Fahrradtaschen ist, dass die Stabilität der Befestigung unterschätzt wird. Zu locker befestigte Taschen können verrutschen oder sich im schlimmsten Fall während der Fahrt lösen. Auch bei voller Beladung sollte die Tasche fest sitzen“, erklärt der Produktexperte. Ein kurzer Test vor der ersten Fahrt, beispielsweise durch kräftiges Rütteln an der beladenen Tasche, hilft, Montagefehler frühzeitig zu erkennen.

Rad-Reinigung und -Pflege: Schutz vor Verschleiß

Neben dem Transportzubehör trägt auch die richtige Pflege wesentlich zur Lebensdauer eines Fahrrads bei. Schmutz, Staub und insbesondere Streusalz greifen Metallteile an und fördern Korrosion. Eine regelmäßige Reinigung mit abgestimmten Pflegesets schützt vor vorzeitigem Verschleiß und erhält die Funktion zentraler Komponenten wie etwa Kette und Schaltung. Zur Grundausstattung zählen dabei unter anderem Fahrradreiniger, Bürsten für Antrieb und Rahmen, Reinigungstücher sowie spezielle Kettenreinigungsgeräte und Schmiermittel. Besonders nach Fahrten bei Nässe oder im Winter empfiehlt sich eine zeitnahe Reinigung, um Schäden zu vermeiden.

Wichtig ist, dass die verwendeten Produkte materialschonend sind und weder den Lack noch empfindliche Bauteile wie Dichtungen oder Carbon angreifen. Wer sein Fahrrad im Freien reinigt, sollte zudem auf umweltfreundliche, biologisch abbaubare Reiniger achten, um Boden und Gewässer nicht zu belasten.

Sicherheit durch Sichtbarkeit und Schutz

Zur sicheren Ausstattung gehören außerdem Beleuchtung, Reflektoren, Klingel, Schloss und Helm. Gerade bei der Nutzung von Fahrradtaschen ist darauf zu achten, dass Rücklichter und Reflektoren nicht verdeckt werden. „Sichtbarkeit im Straßenverkehr ist ein entscheidender Sicherheitsfaktor“, betont Würtz. In Deutschland sind bestimmte Ausstattungen wie Beleuchtung, Reflektoren und Klingel durch die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) vorgeschrieben. Fehlende oder verdeckte Elemente können zu Bußgeldern führen. Ein hochwertiges Schloss reduziert zudem das Diebstahlrisiko.

Prüfzeichen geben Sicherheit

Beim Kauf von Fahrradzubehör empfiehlt es sich laut Mitteilung schließlich, auf anerkannte Prüfzeichen zu achten. Kennzeichnungen wie das GS-Zeichen für „Geprüfte Sicherheit“ sowie das TÜV SÜD Oktagon stehen für unabhängig geprüfte Qualität, Belastbarkeit und Gebrauchstauglichkeit. Sie geben Verbrauchern die zusätzliche Sicherheit, dass das Zubehör den Anforderungen im Alltag zuverlässig standhält. Gerade bei sicherheitsrelevanten Komponenten lohnt sich ein genauer Blick auf geprüfte Qualität statt nur auf den günstigsten Preis.

