

WIR SORGEN FÜR SAUBERE DÄCHER

DACHREINIGUNG
SauberStein
FAMILIENBETRIEB ZIELINSKY

Ihr Profi für Dachreinigung & Dachbeschichtung



VORHER NACHHER

-25 %

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

Dachreinigung & Imprägnierung

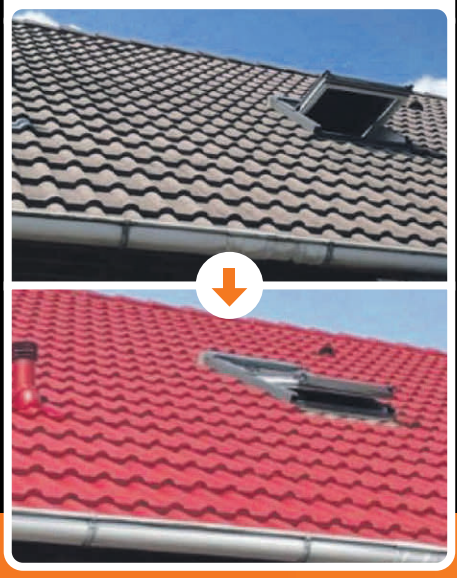
Schutz
vor Moos & Algen,
Feuchtigkeit & UV-Strahlung

Werterhaltung
Ihrer Immobilie

Kosten sparen
durch Pflege und Schutz



Dachbeschichtung



Hofreinigung & Versiegelung



04453 489 64 60

www.sauber-stein.com

Weitere Infos:
auf der Rückseite

Dachreinigung SauberStein
Lange Straße 21
26345 Bockhorn

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



UNSER 3-SCHRITTE SYSTEM

für eine zuverlässig gründliche Dachreinigung:

1 Reinigen

Moos, Schmutz und Ablagerungen werden gründlich entfernt.

2 Versiegeln

Die Fläche wird geschützt, um Moos und Grünspan fernzuhalten.

3 Imprägnieren

Auf Wunsch für längere Haltbarkeit und gepflegte Optik.

Schnell • Preiswert • Kompetent

Unsere Leistungen:

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

Jetzt profitieren:

SOMMER-RABATT

-25%

Nur vom 11.7. bis zum 18.07.

Deswegen kommen unsere Kunden zu Sauberstein:

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

Kontakt:

DACHREINIGUNG
SauberStein
FAMILIENBETRIEB ZIELINSKY

Fam. Zielinsky
Lange Straße 21
26345 Bockhorn

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

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

www.sauber-stein.com

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Emden
www.nordwest-sonntagsblatt.de | Druckauflage: 32.000
Sonnabend, 25. Juli 2026 | 29. KW | 48. Jahrgang

SSV
JETZT ANGEBOTE ENTDECKEN!
maschal
MEINE MÖBELSTADT

Alarmrotte landet jetzt wieder in Wittmund

BUNDESWEHR Richthofen-Geschwader komplett zurück am Standort

VON KIM-CHRISTIN HIBBELER

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

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

Ein Wermutstropfen

Mit der Rückkehr der verbliebenen Flugzeuge sowie der Soldatinnen und Soldaten sei der Verband nun wieder komplett. Einen Wermutstropfen gibt es jedoch: Die Infrastruktur für die Alarmrotte ist noch nicht fertig.

„Wir haben eine Interimslösung gefunden und nutzen zunächst die Shelter-Schleife West“, sagte Fiedler. Nach Angaben des Staatlichen Baumanagements Region Nord-West soll in Wittmund bis 2032 der modernste Militärflughafen Deutschlands entstehen. Dafür sind Investitionen von rund 774 Millionen Euro geplant. Unter anderem investiert der Bund mehrere Millionen Euro in modernste Lärmschutztechnik.



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

Doch obwohl viele Gebäude mittlerweile fertiggestellt sind, können sie noch nicht genutzt werden. Das habe unterschiedliche Gründe, etwa Anforderungen beim Brandschutz oder Verzögerungen im Bauablauf. Auch bei der Lärmschutzhalle, der ersten ihrer Art in Deutschland, kommt es derzeit zu Verzögerungen. „Wir hoffen aber, die Infrastruktur für die QRA noch bis Ende des Jahres beziehen und nutzen zu können“, sagte Fiedler.

Langfristiges Ziel von 5000 Flugstunden

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

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



Blick in den Container: Noch alles da und frisch geputzt. BILD: GABY WOLF

Austreten im grauen Ein-Raum-Würfel

STADT WC-Container als Überbrückung

VON GABY WOLF

EMDEN – Der Umbau der Tourismus-Zentrale in der „Welle“ ist gestartet und zwar mit den bisherigen WC-Abteilen. Statt diesen steht ab sofort ein Toiletten-Container als Ersatz bereit.

Der schmucklose graue Würfel des Anbieters ELA aus Haren/Ems ist barrierefrei. Allerdings wird nicht nach Männlein und Weiblein getrennt. Über eine kleine Rampe geht es hinein in den drei mal drei Meter großen Ein-Raum-Container. Innen wartet neben viel Platz eine behindertengerechte Toilette plus Waschbecken, Spiegel und Mülleimer. Also alles da, was man im ersten Moment braucht. Und das der ersten Anschauung nach gratis.

Wie lange das Ganze heile und appetitlich bleibt, wird man sehen. Bei Fragen, Störungen oder technischen Problemen ist das Gebäudemanagement Emden (GME) Ansprechpartner für die Nutzerinnen und Nutzer der Anlage, teilte Stadtsprecher Eduard Dinkela mit.

Voraussichtlich für ein Jahr bleibt das Übergangs-WC demnach im Einsatz. Dann soll der Umbau der Touri-Welle zu einer schicken neuen öffentlichen Toiletten-Anlage abgeschlossen sein.

Wie jüngst im GME-Ausschuss im Juni angekündigt, sind neben Damen-, Herren- und Unisex-Bereich mit barrierefreiem Zugang Wickeltische, ein Stillraum für Mutter und Kind und Platz für Kinderwagen geplant. Die Sanitäranlagen sollen sich selbst reinigen.

Die Feuerwehr rüstet auf gegen Gaffer

EINSATZTECHNIK Eine Emder Firma spendete mobile Sichtschutzwände

VON ARNE HASCHEN

EMDEN – Wenn es brennt oder kracht, sind neben Rettungskräften immer auch ungebetene Zuschauer vor Ort – Gaffer und Unfall-Touristen. Sie beobachten Einsätze, fotografieren und filmen, in Erwartung einer emotional aufgeladenen Szene. Absperrungen oder Anstandsgebote interessieren solche Personen wenig, ist die Erfahrung der Emder Feuerwehr. „Manche haben da leider keine Einsicht“, kritisiert Harald Janssen, Chef der Hauptberuflichen Wachbereitschaft. Der Schutz der Privatsphäre von Verletzten, die aus Unfallfahrzeugen befreit oder aus Brandhäusern geborgen werden, ist für die Kräfte vor Ort schwierig – weil sie in der Regel genug mit Bergungs- oder Löscharbeiten zu tun haben, wie Wachabteilungsleiter Andreas Lüppen erklärt. „Das Problem nimmt auch eher zu, weil jeder spektakuläre Videos machen will“, sagt er. Der Notbehelf, bei dem einzelne Feuerwehrkräfte sich mit Decken schützend um Betroffene stellen, ist deshalb keine Lösung.

Aber es gibt Abhilfe: Die Wachbereitschaft verfügt seit einiger Zeit über einen mobilen Sichtschutz für genau solche Fälle. Auslöser dafür war dann auch ein schwerer Unfall im Vorjahr, bei dem Zuschauer die Unfallstelle behinderten.



Mobiler Sichtschutz für Unfallopfer: Die Emder Feuerwehr kann Betroffene jetzt besser vor Gaffern schützen – dank einer Spende. BILD: ARNE HASCHEN

Firma aus Emden hilft Feuerwehr mit Spende

Am 12. Mai 2025 war ein Motorradfahrer auf der Petkumer Straße mit einem Bus kollidiert und lebensgefährlich verletzt worden. Ein Rettungshubschrauber musste kommen. Das Treiben von Unbeteiligten rund um die Unfallstelle fiel damals Mitarbeitern der HC Nutzfahrzeuge Transportservice Emden GmbH auf – und die Firma wurde tätig: Sie beschaffte zwei Sichtschutz-Wände und spendete sie der Feuerwehr. Kostenpunkt: 1000 Euro. „Dafür sind wir wirklich sehr dankbar“, betont Harald Janssen bei der symbolischen Übergabe durch Petra und Ingo Jürgens.



Symbolische Übergabe bei der Hauptberuflichen Wachbereitschaft: Ingo und Petra Jürgens (vorne, von rechts) von HC Nutzfahrzeuge mit Harald Janssen und Bernd Lenz von der Emder Feuerwehr. BILD: ARNE HASCHEN

Denn auch wenn es im Vergleich zu Anschaffungskosten für Fahrzeuge wie ein Kleinbetrag wirkt, hätte sich die Wachbereitschaft so etwas nicht „mal eben“ selbst besorgen können – Geld ist knapp.

Und der Bedarf ist da, wie die Wachabteilungsleiter betonen: „Die Wände kamen schon ein paarmal zum Einsatz, unter anderem bei der Reanimation eines älteren Herren in seinem Pkw im Berufsverkehr“, so Wachabteilungsleiter Bastian Kahlert. Auch beim schweren Unfall vergangene Woche, bei dem ein Kradfahrer am nördlichen Rand Emdens unter ein Auto geraten war, wurde der Schutz aufgebaut. Die zwei Wände, die je 1,8 mal 7,2 Meter groß sind, können bei Bedarf auch zu einem Rund verbunden werden.

Die Packtaschen werden auf Einsatzwagen verteilt, weil sie für die normalen Gerätefächer zu groß sind.

Feuerwehr will Fake News im Netz bekämpfen

Und nicht nur beim Gerät rüstet die Feuerwehr auf: „Wir werden künftig auch ein Monitoring von Fake News durchführen“, kündigt Feuerwehrsprecher Dennis Haake an. Denn das, was von Gaffern am Rande des Erlaubten bei Einsätzen mitgefilmt wird, lande oft zusammen mit unwahren Behauptungen in sozialen Netzwerken. „Da verbreiten sich wahnsinnig schnell Gerüchte, die nicht stimmen. Wir wollen da gegensteuern mit eigenen Informationen“, so Haake. Diese Arbeit befinde sich derzeit noch im Aufbau, sei der Emder Feuerwehr aber sehr wichtig.

Borkum: Singender Wattführer ist verstummt

NACHRUF Musiker und Naturmensch Albertus Akkermann war eines der bekanntesten Gesichter an der Nordsee

VON HOLGER BLOEM

BORKUM/OLDENBURG – „Allein mit dem Meer und den tosenden Wellen und den welligen Dünen, wo die Wellen zerschellen." Jacques Brel, der große flämische Liedermacher, sang keine Chansons, wie etwa „Mein Flandern", er lebte sie auf der Bühne. Mit großen Gesten erzählte er von der Liebe und vom Tod, von Freude und Leid, klagte über Einsamkeit und Verlust, sehnte sich nach Treue und Freundschaft, schimpfte zornig über Bigotterie und Bourgeoisie, gewaltiges Pathos in der Stimme, die doch gleichzeitig vibrierte vor Sensibilität und Verletzlichkeit.

Es waren ähnlich bewegende Auftritte mit der plattdeutschen Version des furios-dramatischen Brel-Klassikers „Amsterdam" bei der Konzertreihe „Ostfreesen Night of the Proms" Anfang der 2000er-Jahre in der Emder Nordseehalle etwa, die Albertus Jansen Akkermann den Beinamen „Jaques Brel Ostfrieslands" einbrachte. Nicht erst seitdem waren der Insulaner und sein Akkordeon unzertrennlich.

Er nahm die „Quetschkommode" sogar mit ins Wattenmeer. Akkermann war nämlich nicht nur ein bekannter Musiker, sondern auch der dienstälteste Wattführer auf Borkum. Bei ihm gehörten Herz, Seele und Melodie unzertrennlich zusammen. Nun ist er am 11. Juli nach schwerer Krankheit im Alter von 59 Jahren verstorben.

„Das Watt macht alt!"

Albertus Akkermann, Jahrgang 1967, war ein großer, kräftiger Mann, sein Gesicht gegerbt vom Wind und Sonne der unzähligen Stunden, die er in der Natur verbracht hat. „Ja, ja, das Watt macht alt", murmelte er in seinen dichten Bart. Seit über 35 Jahren arbeitete er als Wattführer. Die wundersame Schlicklandschaft der Insel Borkum war seine Welt.

„Irgendwann kam ein niederländischer Sender auf mich zu und fragte, ob ich mir vorstellen könnte, das Akkordeon mit ins Watt zu nehmen", erinnerte sich der Familienvater einmal. „Da habe ich dann zum ersten Mal gemerkt, wie gut sich meine beiden Leidenschaften miteinander verbinden lassen."

Dieser und viele andere Fernsehauftritte, wie etwa in der NDR-Sendung „Inas Norden" mit der Moderatorin Ina Müller, brachten ihm den Beinamen „Der singende Wattführer" ein. „Denn nirgendwo anders als auf Borkum gibt es einen Wattführer, der beides kann: gehen und Akkordeon spielen – gleichzeitig", ulkte damals Ina Müller.

Mit elf Jahren hat er in der Küche seines Elternhauses, das Haus „Albertus Akkermann" inmitten des historischen Ortskerns ist seit 1887 in Familienbesitz und führte er zusammen mit seiner Ehefrau als Feriendomizil, das Akkordeonspielen gelernt. Schnell merkte er, dass er mit seiner Musik den Leuten eine Freude machte. Mit 14 spielte er in der ersten Tanzkapelle, den „Crazy Teedrinkers". An einem Sommertag im Jahr 1987 fand sich dann die erste Besetzung der Band „Triangel" zusammen.

Insel-Weltrekord

Am 21. Juni 2010 stellten die Musiker sogar einen Weltrekord auf, als sie an diesem einzigen Tag per Schiffstransfer auf allen sieben Ostfriesischen Inseln ein Konzert gaben. Die Inseln wollten mit dieser Aktion zur Sommersonnenwende ihre Verbundenheit untereinander darstellen. Zudem war er viele Jahre lang fester Bestandteil der bekannten „Lüchterkark"-Tour vor und nach Weihnachten in vielen Kirchen im Nordwesten und spielte häufig auch bei der Folk-Band „Laway" an der Seite von Gerd „Ballou" Brandt. Während der Corona-Zeit stellte Akkermann sich mit seinem Akkordeon ans Meer und sang seine Lieder. So wollte er Hoffnung schenken in düsteren Zeiten – und erreichte damit Hunderttausende über Youtube.



Der Borkumer Albertus Jansen Akkermann war der dienstälteste Wattführer auf der Insel Borkum und eines der bekanntesten Gesichter an der Nordsee überhaupt. BILD: PRIVAT

Albertus Jansen Akkermann, mit patronymischer Namensgebung und mit langem insularen Stammbaum, ist auf Borkum aufgewachsen und der Insel – trotz Zweitwohnsitz in Oldenburg – bis zu seinem Tode verbunden geblieben. Mit 16 Jahren hat er die Insel verlassen, um am Niedersächsischen Internatsgymnasium in Esens sein Abitur zu machen. Nach dem Schulabschluss hat er zunächst Betriebswirtschaftslehre in Oldenburg studiert, stieg aber später auf Lehramt für Realschulen mit den Fächern Deutsch, Religion und Musik um. „Weil ich den Sandhaufen gerne mag!", erzählte er.

Borkum – Sein Zuhause

Da er der Insel, von der er von „meinem Zuhause" sprach und sich zudem in der insularen SPD sowie dem Tier- und Klimaschutz engagierte, weiter verbunden blieb, finanzierte er sich sein Studium an den Wochenenden und in den Semesterferien mit Wattwanderungen.

Er eignete sich Gezeitenkunde, Wetterkunde, rechtliche Bestimmungen zum Nationalpark, Kartenkunde sowie Kompasskunde an – und Biologie natürlich. Und er legte schließlich seine Prüfung zum staatlichen Wattführer ab.

Über dreieinhalb Jahrzehnte ist das nun her und damit war er der dienstälteste Wattführer der Insel – eine Institution an der gesamten niedersächsischen Nordseeküste! Zwar legte er noch sein erstes Staatsexamen ab, aber als Lehrer arbeitete Akkermann nie.

Der Beruf, bei dem er das Gefühl hatte, seinen Platz gefunden zu haben, das war der des Wattführers. „Das Wattenmeer hat für mich bis heute nichts von seiner Faszination verloren", sagte er einmal. „Wenn ich loslaufe, fällt der Stress von mir ab!"

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht





Dr. rer. nat.
Albert Kompek

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

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

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

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

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

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



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

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

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

MEINE EMPFEHLUNG



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

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

Prominenter Neuzugang

MEDIZIN Dr. Yasser Abdalla leitet Klinik für Neurochirurgie in Emden

VON OLIVER BRAUN

SANDE/EMDEN – Was macht eigentlich der Ende vergangenen Jahres von vielen hochgeschätzte und renommierte Top-Mediziner Dr. Yasser Abdalla, der nach personalpolitischen Differenzen von den Friesland Kliniken freigestellt wurde und der das Haus nach einer arbeitsgerichtlichen Auseinandersetzung endgültig verlassen hat?



Krankenhausdirektor Tilman Winkler (links) und Geschäftsführer Dirk Balster begrüßten den neuen Chefarzt, Dr. Yasser Abdalla, im Klinikum Emden. BILD: TRÄGERGESELLSCHAF

Chefarzt seit 1. Juli an Klinik für Neurochirorgie

Yasser Abdalla ist seit dem 1. Juli neuer Chefarzt der neu eingerichteten Klinik für Neurochirurgie in Emden. Das haben die Kliniken Aurich-Emden-Norden auf ihrer Internetseite vermeldet. „Als erfahrener Neurochirurg mit umfassender Expertise in der Behandlung aller komplexen Erkrankungen des Gehirns, der gesamten Wirbelsäule und des peripheren Nervensystems hat er national wie international ein ausgezeichnetes Renommee“, freuen sich die Emder über diesen prominenten Neuzugang.

„Die neue Klinik für Neurochirurgie im Klinikum Emden behandelt Erkrankungen des zentralen und peripheren Nervensystems und setzt dabei auf modernste Diagnostik und innovative Operationsverfahren. Dabei kommen nach Möglichkeit minimalinvasive und gewebeschonende Techniken zum Einsatz“, teilt das Klinikum ergänzend zur Personalie mit. Außerdem gehören unter anderem Gefäßerkrankungen des Gehirns, Schädel-Hirn- und Wirbelsäulenverletzungen jeder Art sowie Nervenverletzungen außerhalb des Gehirns und Rückenmarks zu den Kernkompetenzen des neuen Fachbereichs.

Mit dieser wichtigen Erweiterung werde das hervorragend etablierte Spektrum des Klinikverbunds Aurich-Emden-Norden auf dem Gebiet der Neuromedizin (Neurologie und Neuroradiologie) um einen existenziellen Bestandteil insbesondere in der Notfallversorgung vervollständigt.

„Große Chance für Versorgungsregion“

Yasser Abdalla blickt mit großer Vorfreude auf seine neue Aufgabe: „Der Aufbau einer neuen neurochirurgischen Klinik für die Zentralklinik Ostfriesische Meere ist eine besondere Herausforderung und zugleich eine große Chance für die Versorgungsregion. Wir möchten eine moderne, patientenorientierte Neurochirurgie etablieren, die höchste medizinische Qualität mit menschlicher Zuwendung verbindet“, teilt er auf der Seite des Klinikverbundes mit.

Dr. Yasser Abdalla (58) zählt zu den bekanntesten und renommiertesten Medizinern der Region. 2007 kam er nach einer neurochirurgische Laufbahn am Klinikum Dortmund als damals neuer Chefarzt der neurochirurgischen Klinik nach Sanderbusch, 2010 gründete er das Wirbelsäulenzentrum, das 2020 als Spezialzentrum zertifiziert wurde. Anfang 2021 wurde er zudem Ärztlicher Direktor der Friesland Kliniken. Der ausgewiesene Experte für die Behandlung sämtlicher Gehirn- und Schädelbasisprozesse hat einen weiteren medizinischen Schwerpunkt auf die Versorgung aller Wirbelsäulen- und Rückenmarkserkrankungen gelegt. Mit seinen Erfolgen als Arzt und Operateur sorgte er auch mehrfach für mediales Aufsehen.

Insektenschutz nach Maß!
Entspannt wohnen & schlafen



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

Beachten Sie unser e-paper unter
www.nordwest-sonntagsblatt.de

Jede Menge los in Ostfriesland

TERMINE Veranstaltungstipps für die ganze Familie

OSTFRIESLAND/LR – Familien-Veranstaltungstipps der NWZ Familienwelt:

Noch bis Sonntag, 26. Juli, Norden: Norddeicher Feuerwehrtage auf der Drachenwiese

Freitag, 24. Juli, bis Sonntag, 26. Juli, Wangerland: Friesenfestival am Strand von Schillig; Freitag und Samstag ab 14 Uhr, Sonntag ab 12 Uhr

Dienstag, 28. Juli, 16 Uhr, Leer: „Schnabbeldiplapp“ Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Freitag, 31. Juli, bis Sonntag, 2. August, jeweils ab 11 Uhr, Wittmund: Straßenfest in Carolinensiel am Hafen

Freitag, 31. Juli, 16 Uhr, Emden: Genussmarkt im Rathauskarree in der Brückstraße

Samstag, 1. August, 11 Uhr, Emden: Kinderkonzert SEM zum Mitsingen für Kindergarten- und Grundschulkinder im Rahmen des Kultursommers in der Brückstraße

Sonntag, 2. August, 10 Uhr, Norden: Sommerfest des Freudeskreis Tidofeld e.V. mit Flohmarkt, Tombola, Hüpfburg und mehr beim Telematikzentrum, Rheinstraße 13

Regelmäßiges Programm

Immer mittwochs und freitags, 10 Uhr, Greetsiel: Babyschwimmen für Kinder im Alter von drei Monaten bis 4 Jahre im Koppke, Zur Hauener Hooge 11; Eintritt: 8 Euro für das Kind plus ein Elternteil

Immer samstags, 15 Uhr, Hage: Spielbaden für Kinder im Hallenbad Berum, Hauptstraße 81

Immer montags, 16 Uhr, Wiesmoor: Malen für Kinder beim Kultur- und Kunstkreis Wiesmoor, Hauptstr. 179; Anmeldung unter 04944/2559 oder per Mail an workshop@kultur-wiesmoor.de

Haustierpark Werdum, Gastriege 35; Infos unter haustierpark-werdum.de

Greetsiel: Lükko-Leuchtturm-Kinderhaus, Zur Hauener Hooge 11; Termine online unter greetsiel.de

Wiesmoor: Kultur- und Kunstkreis Wiesmoor, Hauptstr. 179; verschiedene Kurse; Programm online unter kultur-wiesmoor.de

Zuhause sein und bleiben – auch in den schwersten Tagen

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

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

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

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

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

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

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

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

Wohnideen
ZUM VERLIEBEN



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



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

Ludwig Rudnick GmbH & Co. KG
Jadestraße 2-4 in Aurich | Tel. 04941 9569-0
wohnen@rudnick-aurich.de | /rudnick.aurich
/rudnick_mode_wohnen | /babyhaus_rudnicki
WWW.RUDNICK-AURICH.DE

Mode • Baby • Möbel • Küchen
RUDNICK
Für mich und mein schönes Zuhause!

Asphaltierte Pumptrack-Anlage ist fertig

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

VON DOROTHEA VOLLAND

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



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



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

Für alle Generationen

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

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

Jugendliche brachten Idee selbst ins Rollen

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

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

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

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

14 Millionen Euro für die Hochschule Emden/Leer

BILDUNG Aus dem Sondervermögen des Bundes verteilt Niedersachsen jetzt Sanierungsgelder

VON ARNE HASCHEN

EMDEN/LEER – Viel Geld für Sanierungen und neue Technik: Die Hochschule Emden/Leer bekommt 13,8 Millionen Euro vom Land Niedersachsen für ein umfassendes Investitionsprogramm. Geplant sind demnach 18 Einzelmaßnahmen an den Standorten Emden und Leer – von der Modernisierung von Seminarräumen über neue Wärmetechnik bis zur Erneuerung technischer Infrastruktur. Das Geld stammt aus dem Sondervermögen des Bundes, von dem das Land nun anteilig rund 627 Millionen Euro für Hochschulen und Forschungseinrichtungen bereitstellt. Wie die Hochschule auf Nachfrage erklärt, gibt es diese Mittel jetzt nochmal „on top“ zu dem bereits im Vorjahr verkündeten Sanierungspaket in gleicher Höhe, von dem das Land Anteile übernimmt.

Neue Räume für neue Lern- und Arbeitsformen

Der größte neue Einzelposten der Hochschule ist demnach die Sanierung von Seminarräumen am Campus Emden sowie am Fachbereich Seefahrt und Maritime Wissenschaften in Leer. Dafür sind rund 3,15 Millionen Euro vorgesehen. Die Räume sollen so modernisiert werden, dass hybride Lehre möglich ist – also Veranstaltungen vor Ort und online. Dazu sind Abbrucharbeiten nötig, sowie Installation moderner Medientechnik. Weitere rund 2,7 Millionen Euro sind für multifunktional nutzbare Büro- und Besprechungsräume eingeplant. Damit reagiert die Hochschule nach eigenen Angaben auf veränderte Arbeits- und Lernformen.

Smarte Technik für mehr Energieeffizienz

Ein Schwerpunkt bleibt die energetische Erneuerung. Bereits im Vorjahr hatte man darauf verwiesen, dass viele Fenster am Campus nach 45 Jahren energetisch nicht mehr tragbar seien.

In der neuen Maßnahmenliste sind dafür rund 1,5 Millionen Euro für die Sanierung vorgesehen. Im Vorjahr hatte man bereits 3,5 Millionen Euro Fördergeld vom Land für denselben Zweck vermelden können. Mehrere Hundert Fenster müssen getauscht werden.

Hinzu kommen jetzt rund 1,3 Millionen Euro für zwei Großwärmepumpen. Außerdem sollen etwa 1700 smarte Heizkörperventile installiert werden. Die Hochschule verfolgt damit nebenbei ihr Ziel, klimafreundlicher zu werden.

Auch das Coram – die ehemalige Mensa – wird seit dem Vorjahr überholt und umgebaut zu einem flexibel nutzbaren Ensemble. Die Multihalle für 9,1 Millionen Euro.

Investitionen sollen attraktiver machen

Mit den Investitionen will – und muss – die Hochschule Emden/Leer auch ein strategisches Problem lösen. Denn die Zahl der Studenten sinkt: Zu Beginn des Wintersemesters 2025/26 waren rund 3.800 junge Menschen eingeschrieben, im Wintersemester 2023/24 waren noch rund 4000 Studierende.

Drei Jahre davor zählte die Studentenschaft 4500 Personen. Mit der Sanierung will die Einrichtung sich neben inhaltlichen Anpassungen der Angebote nun auch räumlich attraktiver machen.

Nordwest SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de
Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt
Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh
Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.
Gerichtsstand Oldenburg



Jetlag und Stress beeinflussen die Verdauung

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



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

BILD: DJD/OPELLA/GETTY IMAGES/PATCHANAN PROMUNAT

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

Umfrage bestätigt das Problem

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

Unregelmäßige Tagesabläufe sind eine Ursache

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

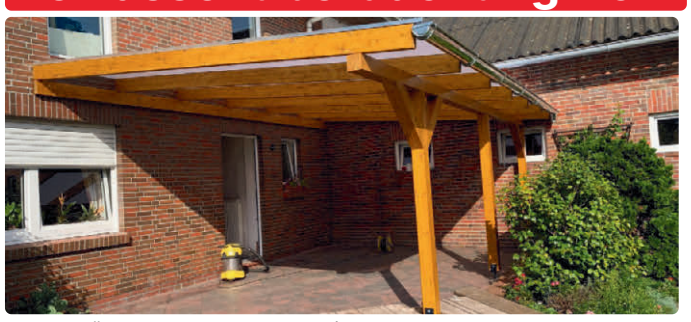
Tatsächlich kann sie im Alter empfindlicher auf Stress, Bewegungsmangel oder unregelmäßige Routinen reagieren.

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

Was jeder selbst tun kann

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

Terrassenüberdachung Holz



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

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

- 30 %

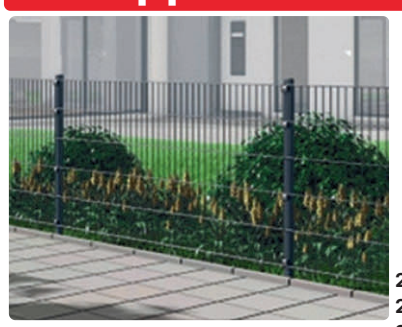
Weitere Preise unter www.terrasse2000.de (Ammerland)

Rotweinweinfass



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

Doppelstabmattenzaun



- 30 %

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

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

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

Lamellendach Sevilla



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

~~3.798,- €~~ 600x400
- 52 %
1.799,-

- 52 %

Kaltwintergarten Cuxhaven



- 35 %

Foto ähnlich - Keil Stegplatten

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

~~9.246,- €~~
- 35 %
5.999,-

Gartentor



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

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

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

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

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

Anzeige: 14.04.2026
Mitglied der Handwerkskammer

Impulse für ein gesünderes Leben

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

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



BILD: DURCH KI GENERIERT

Wissen für den Alltag

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

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

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

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

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

Gesundheit zum Mitmachen

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

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

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

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

AUF 20.000 m²
ALLES FÜR´S WOHNEN

GRÖSSTE POLSTER-AUSSTELLUNG DER REGION

FÜR RÄUME MIT PERSÖNLICHKEIT



KUSCHELTRAPEZ BIONDA
1.740,-



68186

activineo collection

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

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

himolla

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

statt 1.918,-

nur 1.298,-



78081

SOFORT ab Lager lieferbar!

KÜCHEN MIT GANZ EIGENER NOTE!



TIEFSTPREIS-GARANTIE



AUF 5.000 m²
150
AUSGESTELLTE KÜCHEN

AUF PLANUNGSKÜCHEN
BIS ZU
62%
RABATT

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

ZUHAUSE NEU ERLEBEN

EINRICHTUNGSZENTRUM KONKEN

www.konken.info

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

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

Peter Parker kämpft gegen seine Vergangenheit

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

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



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

Unerwarteter Siegeszug eines Comic-Helden

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

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

Neues Kapitel nach „No Way Home“

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

Experten erwarten Rekordstart

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

Neue Herausforderungen

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

Medizin ANZEIGE

Sexuelle Schwäche

Die richtige Dosis für Ihr Liebesleben

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche – dosierbar nach Ihren Bedürfnissen

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



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

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche

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

Voller Genuss – ohne bekannte Nebenwirkungen

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

Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

Abbildung Betroffenen nachempfunden

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

Arthroseschmerz?

Doppelt so schnell[1] wieder in Bewegung

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

Arthrose – die wichtigsten Fakten

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

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



Doppelt so schnell[1] – dank flüssigem Ibuprofenkern

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

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

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



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

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

Kreuzritter und Kulturgenuss

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



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

BILD: MALTA_PRIVAT

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

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

Altstadt ist UNESCO-Weltkulturerbestätte

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

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

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

Ein Snack zwischendurch

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

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

Ausflug nach Gozo

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

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

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

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



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



Insel Trip Malta

BILD: VERLAG REISE KNOW-HOW

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

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

Traumreise zum Traumpreis

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

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

Inklusive Transfer ab/bis Haustür

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nordwest KLEINANZEIGEN

Alles für den Garten

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

Fahrräder und Zubehör

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

Flohmärkte

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

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

Wohnmobile und -wagen

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

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

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

Suche Immobilien zum Kauf

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

Vermietungen Wohnungen

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

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

Suche Immobilien zur Miete

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

Tiere

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

Tiere und Zubehör

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

Kleine Kätzchen abzugeben. Aurich ☎ 0152/59434364

Bekanntschaften und Kontakte

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

Er sucht...

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

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

Bars und Kontakte

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

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

Mona ab 20€ ❤ Tel. 0162-6696601

Mitteilungen

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

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

Stellengesuche

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

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

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

Stellenangebote Privat

Suche eine liebe Haushaltsfee in Großheide. ☎ 0171/8070771

Dies und Das

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

Schenken und Tauschen

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

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

Dies und Das

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

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

Kaufe alte ausrangierte Brillen/ Fassungen. ☎ 0152/34265159

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

Kaufe Aufsitzmäher auch defekt ☎ 0176 765 351 05 @A519085

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

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

Kaufe Musikinstrumente jeglicher Art. ☎ 0157/57303410

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

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.

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

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

Allroundhandwerker übernimmt jegliche Renovierungsarbeiten. ☎ 0173/5241705

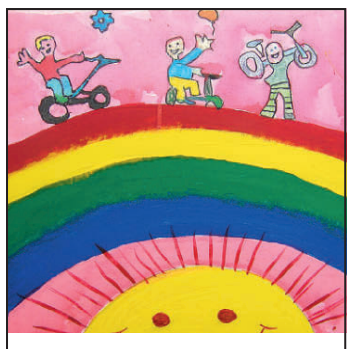
Wir schneiden Ihre Hecken uvm. ☎ 015561410517 @A520520

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

Alles für die Landwirtschaft

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

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



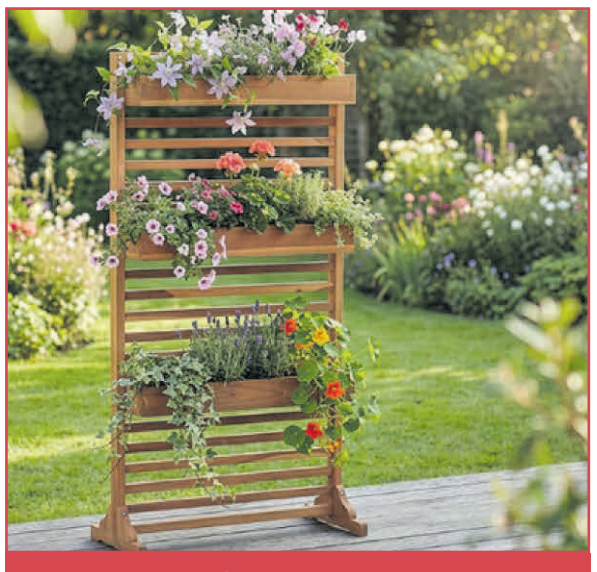
Bewegen Sie etwas!
Bitte unterstützen Sie das Kinderhospiz Bethel für unheilbar kranke Kinder und ihre Familien.
Online spenden unter www.kinderhospiz-bethel.de
Bethel

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

Exklusive Angebote - nur bis zum 31.08.2026.



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



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



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

Bilder durch KI generiert.

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

Nordwest SHOP

Stellenmarkt

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

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

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

DAS MEER AN LEBEN.

Stadt EMDEN

Möchten Sie im Team der Stadtverwaltung mitarbeiten?

Dann bieten wir Ihnen folgende Möglichkeit:

■ *Fachdienst Unterhalt und Vormundschaften*

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

19,5 Stunden | unbefristet | EG S 12 bzw. 9b TVöD

www.teamstadtemden.de/stellenangebote

Stadt Emden | FD Personal
Frickensteinplatz 2 | 26721 Emden

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

Stadt Norden

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

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

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

norden.de/stellenangebote



Angebote gültig vom 27.07. bis 01.08.2026 | Ubierstraße 23 · Emden

Getränke-Großmarkt

Getränke online bestellen!

Morgens bestellt. Abends geliefert.[1]

Zisch Express

zischexpress.de

[1]bei Bestellung bis 10 Uhr

Mineau
Mineralwasser versch. Sorten
12 x 1,0l + 3,30 Pfand
1l = 0,33
4,99
3.99

Wicküler
Pilsener
24 x 0,33l + 3,42 Pfand
1l = 1,14
11,49
8.99

Hubertus
Kräuter versch. Sorten
24 x 0,02l, 1l = 13,52
7,99
6.49

Alle Preisangaben in Euro. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Alle Preise = Abholpreise. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. *Solange der Vorrat reicht, Abbildung ähnlich, gegen Pfandausgleich. Ein Angebot der Zisch GmbH, Bargloyer Straße 62, 27793 Wildeshausen.

Montag - Freitag 9 - 19 Uhr · Samstag 9 - 18 Uhr geöffnet
Liefer-Hotline 0 49 21-91 67 17 · www.zisch.com

jobs-ostfriesland.de

Würdesäule.

Bildung ermöglicht Menschen, sich selbst zu helfen und aufrechter durchs Leben zu gehen. **brot-fuer-die-welt.de/bildung**

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

Die Welt, obgleich
sie wunderlich,
ist gut genug für
dich und mich.

Wilhelm Busch

Familienanzeigen

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

Helga & Arthur Diekmann
geb. Christians

in 26529 Leezdorf, Kirchweg 18

Diamantene Hochzeit

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



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

Gundy & Willy
mit Max

Elena & Denis

Danah & Marco
mit Jaro

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

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir
Abschied von unserer lieben

Thea Bäsemann

* 11. 6. 1946 † 13. 7. 2026



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

Traueranschrift: Sabine Osterloh, Westlinteler Weg 72, 26506 Norden

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

Man möge diese Anzeige als Einladung ansehen.

Windt Bestattungen

Gekämpft, gehofft und doch verloren.

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

Thomas Lerf

* 21.06.1981 † 17.07.2026

In liebevoller Erinnerung

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

26624 Wiegboldsbur, Forlitzer Str. 133a

Die Urnenbeisetzung findet im engsten Familienkreis statt.

Bestattungen Jakob Janssen



Erich Kalkwarf

* 05.12.1939 † 08.06.2026

Oldeborg, im Juli 2026

Danksagung

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

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

Blick hinter die Fassade häuslicher Gewalt

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

VON JULIAN REUSCH

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

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

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



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

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

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

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

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



Herzgesundheit bei Diabetes

GESUNDHEIT Unterschätztes Herzrisiko

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



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

Die Ursachen

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

Was hilft?

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