buss

KÜCHE KAUFEN, EINKAUF GESCHENKT

Jetzt bis zu
1200€
Combi-Gutschein*
sichern



*Gültig für Pluskarten-Kunden und die, die es werden möchten. Gilt nur auf Neuaufträge. Die Höhe des Combi-Einkaufsgutscheins ist abhängig vom Auftragswert (max. 1200€) und in jedem Combi-Markt einlösbar. Keine Barauszahlung und nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Alle weiteren Details auch unter buss-wohnen.de/aktion. Gültig bis 21.12.2026

Auftragswert Küche	Einkaufsgutschein
ab 4.000€	250€
ab 9.000€	500€
ab 12.000€	700€
ab 17.000€	1000€
ab 20.000€	1200€

buss-wohnen.de



MÖBEL BIS ZU 40% reduziert



SESSEL [1160004304]
Bezug Stoff Magnum cognac, 100% Polyester, mit Kontrastnaht, Metallfuß silberfarbig, B/H/T ca. 84x106x87 cm.

~~1199.–~~
899.–

300€ sparen!

tw **trendwohnen**

1| BOXSPRINGBETT
Bezug Feincordoptik grün, 100% Polyester, Füße Metall schwarz, B/H/T ca. 185x111x211 cm, Liegefläche ca. 180x200 cm, inkl.Bettkasten, ohne Zierkissen und Plaid.

2| NACHTKONSOLE
[38920044] Front/Korpus kaschmir/Spiegel, Griffe schwarz, B/H/T ca. 46x61x42 cm.



300€ sparen!

Online-Code: 3892004301

~~79.–~~
59.–

1| BOXSPRINGBETT
~~1299.–~~
999.–



tw

ECKKOMBI
mit Liegefunktion, Microfaser 100% Polyester, Schenkelmaß ca. 250x212 cm, Liegefläche ca. 140x200 cm, ohne Zierkissen.

180€ sparen!

Online-Code: 50010019

~~1079.–~~
899.–

40% sparen!

WOHNLANDSCHAFT
Bezug Stoff Amira silver, 100% Polyester, Metallfuß schwarz, best. aus: Canapé mit Armteil links, 2,5-Sitzer-Anbauelement und 1,5-Sitzer-Kombielement mit Anstellhocker rechts, Schenkelmaß ca. 179x333x220 cm.

WOHNLANDSCHAFT
~~3499.–~~
2099.–



Online-Code: 1127000109

Mehr Produkte finden Sie unter:
buss-wohnen.de

Alle Preise in Euro.
Gültig bis zum 23.11.2026

buss

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Emden

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Druckauflage: 32.000
Sonnabend, 14. November 2026 | 46. KW | 48. Jahrgang



Alarmrotte: bisher ein Einsatz seit Rückkehr

Bundeswehr Bereitschaft seit Juli wieder von Wittmund aus

WITTMUND. Seit der Rückverlegung der Alarmrotte nach Wittmund am 13. Juli ist die Quick Reaction Alert (QRA) des Richthofen-Geschwaders bislang einmal zu einem Einsatz gestartet. Das teilte ein Sprecher des Taktischen Luftwaffengeschwaders 71 „Richthofen“ auf Anfrage mit. Am Freitag, 16. Oktober, stiegen Eurofighter auf, nachdem ein ziviles Kleinflugzeug den Funkkontakt zur Flugsicherung verloren hatte. Die Maschinen überprüften die Lage über der Nordsee und begleiteten das Flugzeug bis zur sicheren Landung auf Sylt.

Es war der erste QRA-Einsatz vom Standort Wittmund seit der Rückverlegung aus Rostock-Laage. Die Bundeswehr veröffentlichte den Einsatz auch über ihre WhatsApp-Kanäle. Nach der Landung des Kleinflugzeugs kehrten die Eurofighter nach Wittmund zurück.



Bei einer Alarmierung steigen die Jets der QRA innerhalb von 15 Minuten auf. FOTO: HANS-CHRISTIAN WÖSTE

Kein Plus an Flugbewegungen in Wittmund

Dass seit der Rückkehr der Alarmrotte möglicherweise mehr Flugbewegungen wahrgenommen werden, bedeutet nach Angaben des Geschwaders nicht, dass der Flugbetrieb insgesamt zugenommen hat. „Ein grundsätzlich erhöhter Flugbetrieb am Standort Wittmund ist nicht festzustellen“, erklärte der Sprecher.

Der Eindruck könne vielmehr dadurch entstehen, dass die Alarmrotte wieder von Wittmund aus starte und lande. Hinzukommen weitere Flugbewegungen außerhalb der üblichen Trainingszeiten.

So kehrten am Freitag, 9. Oktober, Eurofighter des Geschwaders mittags von einer Übung in Spanien zurück. Auch diese Rückkehr lag nach Angaben des Sprechers außerhalb der regulären Flugzeiten an einem Freitag. Mit Beginn der dunkleren Jahreszeit finden zudem vermehrt Ausbildungsflüge am Abend statt.

Der reguläre Trainingsflugbetrieb des Geschwaders ist grundsätzlich von Montag bis Freitag vorgesehen. Der Alarmstart am 16. Oktober erfolgte gegen 13 Uhr und damit ebenfalls außerhalb der regulären Flugzeiten für einen Freitag.

Die QRA ist ein zentraler Bestandteil der deutschen Luftraumüberwachung. In Wittmund ist die nördliche Alarmrotte der Luftwaffe stationiert. Sie soll bei Bedarf kurzfristig aufsteigen, um verdächtige oder in Schwierigkeiten geratene Flugzeuge im deutschen Luftraum zu überprüfen.

Eurofighter in 15 Minuten startklar

Eine Alarmrotte besteht aus zwei Eurofightern, die rund um die Uhr in Bereitschaft gehalten werden. Nach Angaben der Bundeswehr müssen die Maschinen im Alarmfall innerhalb von 15 Minuten in der Luft sein. Zu den möglichen Auslösern gehören unter anderem fehlender Funkkontakt zu einem Flugzeug oder nicht eindeutig identifizierbare Luftfahrzeuge.

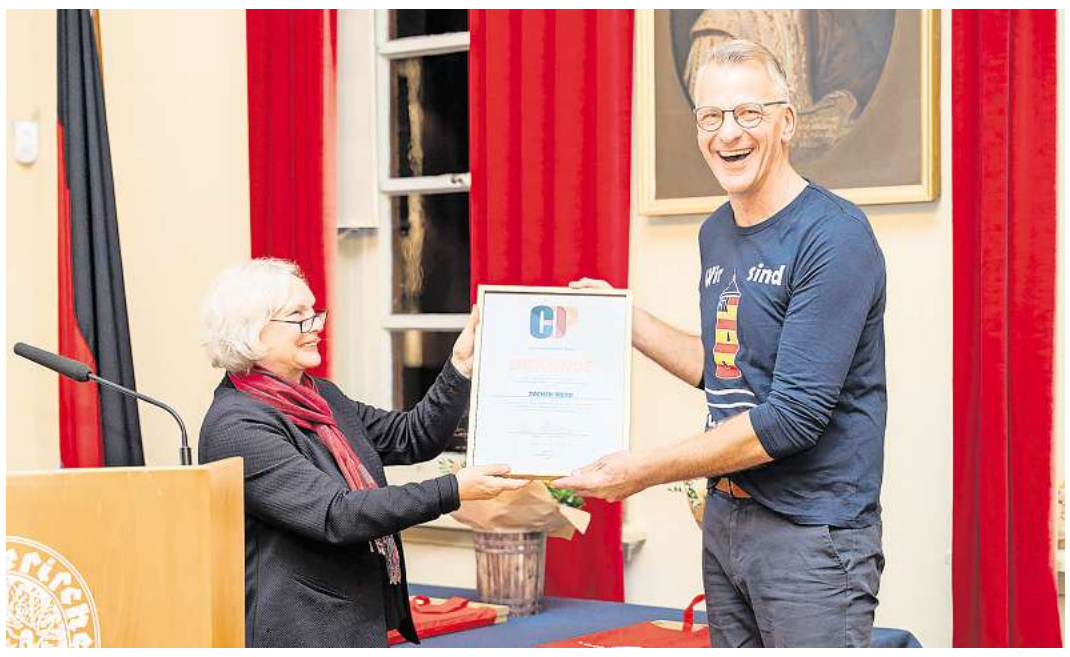
Die Rückkehr der Alarmrotte nach Wittmund erfolgte am 13. Juli 2026. Zuvor war sie wegen der umfangreichen Modernisierung des Fliegerhorsts vorübergehend in Rostock-Laage stationiert gewesen.

Erster Carl-Osterwald-Preis würdigt Jochen Risto

Krummhörner für jahrzehntelanges gesellschaftliches Engagement ausgezeichnet – Zwei Sonderpreise

AURICH/PEWSUM. Der erste Carl-Osterwald-Preis überhaupt geht in die Krummhörn: Bei einer Feierstunde im Ständesaal der Ostfriesischen Landschaft in Aurich wurde Jochen Risto aus Pewsum mit dem Hauptpreis für Demokratieförderung ausgezeichnet. Das teilt der Landkreis Aurich mit, der außerdem zwei Sonderpreise verlieh.

Mit den Auszeichnungen würdigt der Landkreis Aurich seiner Mitteilung zufolge Menschen und Initiativen, die sich „in besonderer Weise für demokratische Werte, gesellschaftliche Teilhabe und ein respektvolles Miteinander“ einsetzen. Namensgeber ist der 2024 verstorbene Carl Osterwald (geboren: 1927 in Südbrookmerland), der sich nach seiner nationalsozialistischen Jugend als Pastor, Gründungsmitglied und langjähriger Vorsitzender des Vereins Gedenkstätte KZ Engerhafe sowie als mahnender Zeitzeuge und Redner vor Schulklassen der Region für Menschlichkeit, Demokratieförderung und gesellschaftlichen Zusammenhalt engagiert hatte.



Freudig überrascht: Jochen Risto bekam in Aurich jetzt den ersten Carl-Osterwald-Preis für Demokratieförderung verliehen. Jurymitglied Hilke Osterwald übergab ihm die Urkunde. FOTO: LANDKREIS AURICH

Anders, aber mit demselben Ziel tut das auch Jochen Risto: „Mit außergewöhnlicher Tatkraft und großem persönlichen Einsatz“ engagiert sich der Pewsumer bereits seit Jahrzehnten für das gesellschaftliche Leben in der Krummhörn, heißt es. Dabei zeichne ihn besonders aus, dass er sein Engagement eben nicht auf einzelne Aufgaben oder Funktionen beschränke.

An seiner Auszeichnung werde daher deutlich, dass der erste Carl-Osterwald-Preis nicht nur einzelne Verdienste, sondern Lebenshaltungen auszeichne, die besonders für Verantwortung, Mitmenschlichkeit und demokratisches Handeln stehen. „Mein Ziel ist es immer, etwas zu bewegen und andere dabei mitzunehmen“, fasste ein angesichts seiner Auszeichnung sichtlich überraschter Jochen Risto zusammen. Mit dem Preis bekommt er außerdem 3000 Euro.

500 Euro und der Sonderpreis unter dem Motto „Demokratie stärken – gemeinsam handeln“ ging an das Demokratiebündnis „Aurich zeigt Gesicht“. Über weitere 500 Euro und den Sonderpreis „Demokratie stärken – Haltung zeigen“ durfte sich Rosi Knoke aus Norden freuen, die sich ebenfalls bereits seit Jahrzehnten für das gesellschaftliche Miteinander engagiert.

Über die Gewinner hat eine fünfköpfige Jury aus insgesamt 23 Vorschlägen entschieden: Rico Mecklenburg (Präsident der Ostfriesischen Landschaft), Hilke Osterwald (Vorsitzende des Vereins Gedenkstätte KZ Engerhafe), Hans Forster (Initiator und Vorsitzender des Kreisausschusses für Arbeit, Soziales und Integration), Lennart Bohne (Leiter der Dokumentationsstätte Gnadenkirche Tidofeld) und Dr. Kerstin Weinbach (Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Aurich).

Mit dem Carl-Osterwald-Preis möchte der Landkreis Aurich demokratisch-gesellschaftliches Engagement nicht nur würdigen, sondern auch sichtbar machen. Gleichzeitig soll es weitere Menschen ermutigen, sich ebenso einzusetzen. Denn: Eine lebendige Demokratie sei keine Selbstverständlichkeit. Sie brauche Menschen, die sie tragen und gestalten.

Päckchen-Berg soll wieder größer werden

Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ in Emden

EMDEN. Exakt 621 Gabenpäckchen sind beim letzten Mal von Emden aus auf die Reise gegangen. Jetzt kann das Päckchen-Packen erneut beginnen. Die internationale Aktion „Weihnachten im Schuhkarton 2026“ ist gestartet. Und die Chancen stehen nicht schlecht, dass diesmal wieder ein größerer Berg Geschenke aus der Region an bedürftige Kinder in Osteuropa verschickt werden kann. Das sagt jedenfalls Sammelstellenleiterin Ute Suhr vom Emder Jesus-Zentrum. Denn: Zu den bekannten Päckchen-Abgabestellen aus den letzten Jahren ist mit Landguth Heimtiernahrung eine neue Station in Riepe hinzugekommen, und zwar keine kleine.

„Wie viele Mitarbeiter selbst direkt mitpacken, ist zwar noch ein Überraschungsfaktor, aber die Firma hat allein schon 1100 Angestellte“, sagt Suhr. Offen ist die Abgabe aber für alle, die einem Kind der Altersstufe zwei bis vier, fünf bis neun oder zehn bis 14 Jahren etwas Schönes bescheren wollen: ein Kuscheltier oder anderes Spielzeug, etwas Warmes zum Anziehen, Schulmaterialien oder auch Hygieneartikel.



Ein Bild aus früheren Jahren: Im Jesus-Zentrum in der Dithmarscher Straße laufen auch 2026 wieder die Fäden der Emder Sammelaktion zusammen. FOTO: GABY WOLF

Süßigkeiten künftig tabu

Neuerdings dürfen jedoch keine Lebensmittel oder Süßigkeiten mehr mit in den Karton. „Tatsächlich war Deutschland zuletzt das einzige Teilnehmerland, in dem das noch erlaubt war“, sagt Suhr. Doch jetzt soll das angepasst werden – aus mehreren Gründen, wie es auf der Internetseite von Samaritan's Purse e. V. (Barmherzige Samariter) aus Berlin heißt.

So sei der Aufwand, alle Kartons zu öffnen, Mindesthaltbarkeitsdaten zu prüfen sowie geschmolzene Süßigkeiten zu entfernen, deutlich gestiegen. Das erhöhe die Kosten, was von jenen Spendengeldern abgehen würde, die eigentlich für zusätzlich zentral gepackte Kartons und den Transport gedacht sind.

Außerdem sollen Kinder möglichst ähnlich zusammengestellte Päckchen bekommen – egal, aus welchem Land ihr Karton stammt. So können Schuhkartons je nach Bedarf kurzfristig auch in andere Empfängerländer weltweit verschickt werden.

Wer noch etwas Nachhilfe beim Packen braucht oder das sowieso lieber in der Gemeinschaft tut, kann am Samstag, 7. November, von 15 bis 17 Uhr in die Emder Baptistengemeinde am Steinweg kommen. Dort organisieren Margret Engelke und zwei Helferinnen aus der Gemeinde eine zentrale Packparty.

Hier kann man Päckchen abgeben

Fertig gepackte Schuhkartons (mit Weihnachtspapier beklebt, Karton und Deckel getrennt, beschriftet mit der beschenkten Altersstufe) kann man ab sofort hier abgeben: Faldern-Kiosk (Friedrich-Ebert-Straße 60), Warf-Apotheke (Hauptstraße 30a, Larrelt), Aurum Schmuck (Zwischen beiden Märkten 3), Optik Bachmann (Zwischen beiden Märkten 5), Optik Damm (Am Delft 25), Gebäudereinigung aktiv (Württemberger Straße 17), Multi Emden (Thüringer Straße 9), Edeka Camp (Am Südbahnhof 40), Landguth Heimtiernahrung (bei Jona Snater, Tor 5, Gutenbergstraße in Riepe).

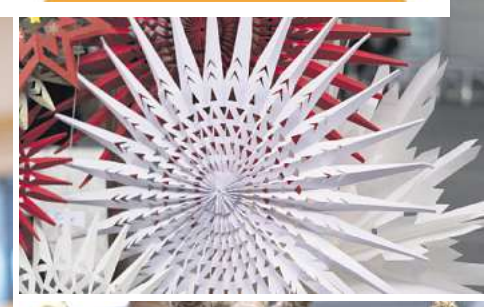
Eine Abgabe ist auch in diesen Gemeinden sonntags vor und nach dem Gottesdienst möglich: Evangelisch-reformierte Kirchengemeinde Larrelt (Lydia van der Linde), Baptistengemeinden Emden (Margret Engelke, Steinweg 27) und Jennelt (Antje Kamping, Kapellenweg 2) sowie im Jesus-Zentrum (Ute Suhr, Dithmarscher Straße 26). In der dortigen Emder Zentralsammelstelle können gesammelte Schuhkartons vom 9. bis 19. November nach telefonischer Rücksprache unter 0174/8014149 abgeliefert werden.

Gestalten mit Glas und Profil.

FENSTER | HAUSTÜREN | WINTERGÄRTEN | ÜBERDACHUNGEN | FASSADEN | INSEKTENSCHUTZ | SONNENSCHUTZ

traba®









15. November 2026
ADVENTSAUSSTELLUNG
Wiesmoor und Westerstede
von 10.00 bis 17.00 Uhr

Adventszeit bei traba einläuten – ankommen, stöbern, wohlfühlen.
Die Vorfreude auf Weihnachten beginnt mit den kleinen Dingen: liebevoller Dekoration, besonderen Geschenkideen und Momenten, in denen man sich ganz bewusst Zeit zum Genießen nimmt. Genau dazu laden wir Sie am Sonntag, den 15. November, herzlich in unsere traba-Erlebnis-Ausstellungen in Wiesmoor und Westerstede ein.
Freuen Sie sich auf zahlreiche Hobbykünstler aus der Region, die mit viel Liebe zum Detail ihre handgefertigten Werke präsentieren. Von kreativem Schmuck und stimmungsvollen Adventsgestecken über Holz- und Sägearbeiten, Vogelhäuschen und Glaskugeln bis hin zu Honigprodukten, festlichen Türkränzen und individuellen Geschenkideen gibt es jede Menge zu entdecken. Vielleicht finden Sie dabei schon das ein oder andere Weihnachtsgeschenk – oder ein neues Lieblingsstück für Ihr eigenes Zuhause.
Lassen Sie sich inspirieren, stöbern in aller Ruhe durch die vielfältigen Angebote und genießen Sie die besondere Atmosphäre unserer Adventsausstellungen. Bei einer Tasse Kaffee, einem leckeren Stück Kuchen oder einem heißen Glühwein bleibt genügend Zeit für eine kleine Auszeit vom Alltag.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Ihr traba-Team!

>>Alles aus einer Hand.

traba Wiesmoor | Oldenburger Str. 30b | 26639 Wiesmoor | T. 04944 94 84-0
traba Westerstede | An der Autobahn 1 | 26655 Westerstede | T. 04488 76 33-0

>>2 Standorte.
>>1 Team.

www.traba.de

Awo Emden wirft Geschäftsführer raus

Präsidium stimmt innerhalb von nur wenigen Tagen einstimmig für Ablösung

EMDEN. Führungskrise im Kreisverband der Emder Arbeiterwohlfahrt: Das Präsidium des eingetragenen Vereins hat den Vorstand und Geschäftsführer Holger Janssen mit sofortiger Wirkung von seinem Posten abberufen. Entsprechende Informationen dieser Redaktion bestätigte Präsidiumsvorsitzender Matthias Arends jetzt auf Anfrage. Die Entscheidung des Präsidiums sei vor wenigen Tagen einstimmig erfolgt.

Über die genauen Hintergründe der Entlassung machte Arends mit Blick auf eine womöglich noch drohende arbeitsrechtliche Auseinandersetzung keine konkreten Angaben. Die Entlassung habe aber nichts mit einer wirtschaftlichen Krise der Awo zu tun, so Arends. Der Kreisverband führt in Emden neben diversen Beratungsstellen und Einrichtungen vier Kindergärten, eine Kindertagesstätte sowie eine Kinderkrippe. Die Beschäftigten sind nach Angaben des Präsidiumsvorsitzenden



Im Moment kein Grund zum Feiern: die Emder Awo hat eine Führungskrise. FOTO: ARCHIV

bereits über die Personalie informiert worden, Auswirkungen auf die laufenden Geschäfte der Awo gibt es nicht.

Holger Janssen hatte die Geschäftsführung der Awo Anfang 2022 übernommen. Damals steckte der Emder Kreisverband in einer tiefen Krise, sogar das Fortbestehen der gemeinnützigen Institution stand zwischenzeitlich infrage, selbst eine Insolvenz wurde damals nicht mehr ausgeschlossen. „Holger Janssen und die ehrenamtlichen Mitglieder haben die Awo damals gemeinsam aus der Krise geholt“, sagte Arends und verwies auf eine gute Zusammenarbeit mit Janssen. Warum das offensichtlich jetzt nicht mehr so ist, darüber schwieg Arends.

Awo rechnet mit arbeitsrechtlichem Streit

Nach seinen Angaben habe es vor der Abberufung von Holger Janssen durchaus eine längere Diskussion im Präsidium gegeben. Auch mit Janssen habe es eine Aussprache gegeben. Eine Lösung sei aber nicht gefunden worden. Letztlich sei die Entscheidung über die Entlassung aber deutlich ausgefallen: Mit Holger Janssen, der seit 2019 in verschiedenen Funktionen für die Awo tätig war, will man nicht mehr zusammenarbeiten. Dass eine solche Entscheidung, zumal sie für Außenstehende durchaus überraschend kommt, Raum für Spekulationen lässt, ist Arends durchaus klar. Dennoch wolle er sich nicht zu Einzelheiten des Falls äußern.

Der Awo-Kreisverband Emden soll jetzt zunächst kommissarisch geführt werden.

Terrassendächer
– von der Idee zum neuen Lebensraum –
wir planen und fertigen individuell nach Ihren Wünschen



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

Otzum: Atlantis vor der Haustür

Neues Buch von Axel Heinze erscheint im ESE Verlag

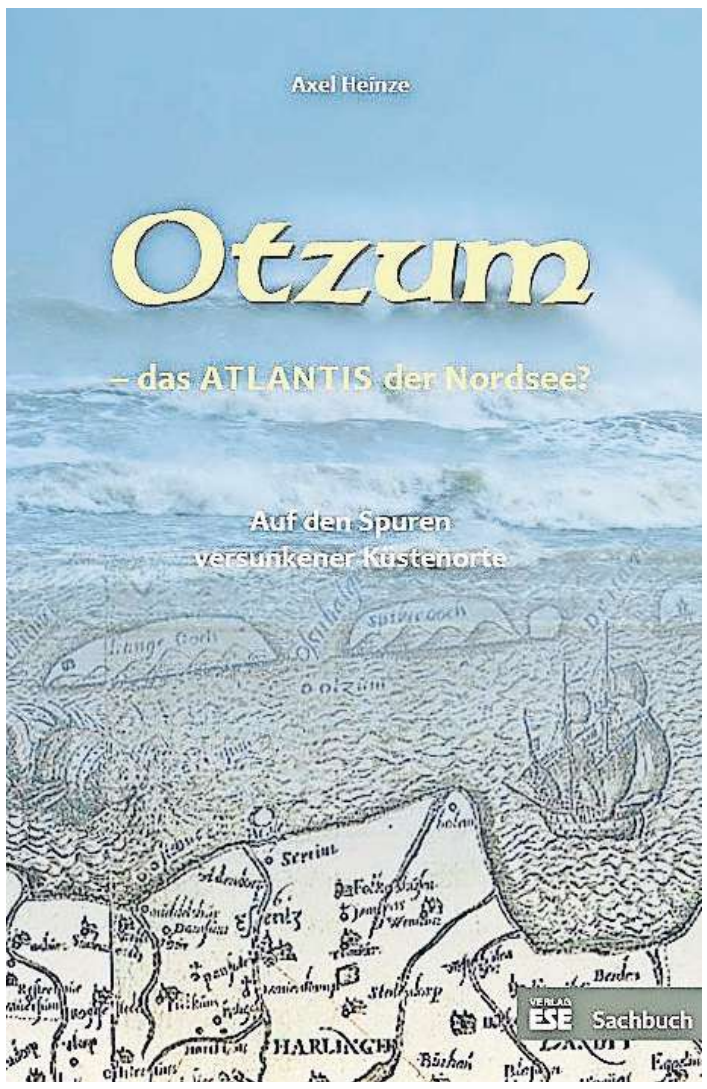
IM NORDWESTEN. Versunkenen Orten eignet etwas Mystisches. Ihre Legenden beflügeln die Fantasie. Man denke nur an das sagenumwobene Atlantis, nach dem die Menschen bis heute – vergeblich – suchen.

Sein „Atlantis vor der Haustür“ entdeckte Axel Heinze, damals noch Lehrer in Esens, vor Jahren im ostfriesischen Watt: das frühere Kirchdorf Otzum. Die Nordsee hatte es bereits im Mittelalter zerstört, seither galt es als verschollen. „Durch Zufall fand ich 1980 mit meinen Schülern Spuren im Watt, die auf besagtes Dorf hindeuteten“, berichtet der Autor vom Beginn seiner Forschungsarbeit. „Diese Funde waren der Auslöser, systematisch die Geschichte der hiesigen Landschaft zu klären.“

Axel Heinze unternahm nicht nur mit Schulklassen Ausgrabungen im Watt. Er recherchierte, fotografierte, klassifizierte, er forschte nach. Und publizierte seine Resultate in diversen Aufsätzen. „Doch es erschien mir sinnvoll, die über die Zeit verstreuten Forschungsergebnisse einmal zusammenzufassen“, nennt Axel Heinze den Anstoß für das vorliegende Sachbuch.

In mehr als drei Jahrzehnten beharrlicher Forschungsarbeit hat Axel Heinze, dank vielfältiger Unterstützung, die im Watt gefundenen Fragmente zu einem stimmigen Bild gefügt. Und neben Otzum auch die Orte Ostbense, Westbense und Oldorp dem Vergessen entrissen. Im Museum „Leben am Meer“ in der Peldemühle Esens sind etliche dieser Funde zu sehen.

Zwar hat Otzum keine wesentlichen Spuren in Historie und Literatur hinterlassen. Aber es hat eine Geschichte gehabt, die ganz langsam entschlüsselt werden konnte. „Und diese Geschichte muss uns eine Warnung sein: Die



"Otzum - das Atlantis der Nordsee?" von Axel Heinze ist im ESE Verlag erschienen. FOTO: ESE VERLAG

Natur ist stärker als der Mensch! Wir sind Bestandteil der Natur und müssen uns in sie einfügen“, mahnt Axel Heinze, für den die Geschichte der verschwundenen Dörfer auch Teil seiner Lebensgeschichte wurde. Beide Fäden hat der Verfasser in diesem eingängigen und reich bebilderten Sachbuch zusammengeführt, das dazu einlädt, ein kleines „Atlantis vor der Haustür“ kennenzulernen.

„Otzum – das Atlantis der Nordsee? Auf den Spuren versunkener Küstenorte“ (ISBN: 978-3-941163-52-2) ist im Oktober 2026 im Verlag Enno Söker Esens erschienen. Gut 80 Dokumentarfotos und Grafiken illustrieren das anschauliche Sachbuch, das für 14,80 Euro im Buchhandel erhältlich ist, außerdem versandkostenfrei online über www.soeker-druckshop.de.

Axel Heinze, Jahrgang 1948, wuchs in Hilden bei Düsseldorf auf. In Köln studierte er Geografie und Mathematik für gymnasiale Oberstufe. 1978 wurde er Lehrer am Niedersächsischen Internats-Gymnasium in Esens. Neben seiner Lehrtätigkeit setzte er sich im NABU für den Erhalt der Natur ein und engagierte sich in der Erkundung der regionalen Historie. So zählt er zu den Mitbegründern des Esenser Museums „Leben am Meer“, das er auch mehrere Jahre leitete. Axel Heinzes weitgefächerte Forschungsergebnisse schlagen sich in etlichen Publikationen nieder. 2014 erhielt er für seine Verdienste als Heimat- und Naturforscher den Silbernen Bären der Stadt Esens. Ein Jahr zuvor verlieh ihm die Ostfriesische Landschaft das Indigenat, also die Ernennung zum Ostfriesen ehrenhalber.

Übrigens: Das Museum „Leben am Meer“ in der Peldemühle Esens plant für seine Saison 2027 eine Sonderausstellung zum Thema Otzum. Das neue Buch von Axel Heinze empfiehlt sich dann als idealer Begleiter. Nähere Infos zur Ausstellung gibt das Museum zeitnah auf www.leben-am-meer.de bekannt.

Nebel: Worauf Autofahrer und Radler jetzt achten müssen

Wenn im Herbst und Winter Nebel aufzieht, wird es auf den Straßen gefährlich: Autofahrer sehen andere Verkehrsteilnehmer oft erst spät, Radfahrer werden leichter übersehen. Wer bei schlechter Sicht unterwegs ist, sollte deshalb besonders aufmerksam sein und für gute Sichtbarkeit sorgen.

Autofahrer sollten ihre Geschwindigkeit den Sichtverhältnissen anpassen und ausreichend Abstand halten, so der ADAC. Bei einer Sichtweite von weniger als 50 Metern sind laut Straßenverkehrsordnung höchstens 50 Stundenkilometer erlaubt. Unsicher, wie viel 50 Meter sind? Orientierung bieten Leitpfosten am Straßenrand, die in der Regel 50 Meter auseinanderstehen.

Wichtig ist auch die Wahl der richtigen Beleuchtung. Bei Nebel sollte das Abblendlicht manuell eingeschaltet werden, raten die Experten. Der Grund: Auf die Lichtautomatik sei bei Nebel und diesigem Wetter nicht immer Verlass.

Das Tagfahrlicht reicht bei schlechter Sicht nicht aus. Aber Vorsicht: Fernlicht kann durch Reflexionen die Sicht sogar verschlechtern. Bei erheblicher Sichtbehinderung sind Nebelscheinwerfer eine gute Wahl. Die Nebelschlussleuchte ist erst bei einer Sichtweite von weniger als 50 Metern erlaubt und muss ausgeschaltet werden, sobald sich die Sicht bessert.

Fahrradfahrer müssen bei Nebel ganz besonders auf sich aufpassen. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) empfiehlt, auf eine gute Beleuchtung zu achten, am besten mit Nabendynamo und LED-Licht. Diese Kombination sei zuverlässig, wartungsarm und langlebig.

Auch Reflektoren sind wichtig, um von anderen gesehen zu werden. Am Fahrrad sind sie Pflicht, an der Kleidung schützen sie zusätzlich. Wer keine reflektierende Kleidung hat, kann sich mit Reflektorbändern für Arme und Beine helfen.

Nasses Laub und feuchte Straßen können rutschig sein. Auch Radfahrer sollten deshalb ihre Geschwindigkeit reduzieren, vorausschauend fahren und abrupte Brems- und Lenkmanöver vermeiden. (dpa)

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



Sven Rogall führt mit neuem Lebensmut und neuer Motivation Meta's Musikschuppen in Norddeich weiter. Die Pläne, sich zurückzuziehen, sind vom Tisch. FOTO: AIKE SEBASTIAN RUHR

Zukunft von Meta's Musikschuppen ist gerettet

Zum Jahresende drohte das Aus – Norddeicher Sven Rogall führt mit neuer Partnerin die Diskothek weiter

NORDDEICH. Eigentlich wollte Sven Rogall, Inhaber von Meta's Musikschuppen, die Kultdisco zum Jahresende aufgeben. Seine Kinder sollten übernehmen, aber es gab auch Pläne, einen Discounter einzurichten oder einen Schnellimbiss einzurichten. Für Rogall jedenfalls stand fest: Zum Jahresende ist Feierabend. Doch jetzt hat er sich umentschieden, wie er in einem Gespräch mitteilte. Seine Lebensumstände haben sich grundlegend verändert, er hat neue Lebensfreude gefunden und wieder Lust auf Musik und Partys. Doch wie kommt es nun zu dem plötzlichen Sinneswandel?

Eine neue Liebe

Ein Grund dafür ist eine neue Frau an seiner Seite. Wie im Lied von Jürgen Marcus aus 1972 ist auch bei Rogall eine neue Liebe wie ein neues Leben. Er ist voll des Lobes im Gespräch über sie und gemeinsam mit ihr will er Meta's Musikschuppen nicht nur fortführen, sondern weiterentwickeln. Teilweise soll umgebaut werden, neue Veranstaltungen sind in der Planungsschublade und fest steht: „Ich mache mit dem Musikschuppen weiter, solange wie ich kann. Ich habe wieder richtig Lust darauf."

Doch nicht nur im Hinblick auf seine Einstellung zu Meta's Musikschuppen hat sich Rogall grundlegend geändert, auch in Hinblick auf seine Einstellung zur städtischen Politik und sämtlichen Themen des Lebens. Während der Norddeicher sonst oft harsch kritisierte und sich teils auch emotional über verschiedene Entwicklungen echauffierte, ist es um ihn seit Monaten ungewohnt ruhig. Er ist nicht mehr im Stadtrat aktiv, hat als Einzelkandidat den Einzug verpasst. Früher war er in der CDU, hat dort aber seine Mitgliedschaft beendet. Ärgern und aufregen ist für Rogall mittlerweile Vergangenheit: „Interessiert mich alles nicht mehr, kann mir den Buckel runterrutschen", sagt er. Für ihn zählt nur noch der Musikschuppen, sein eigenes Leben und seine neue Partnerin.

Altes Team macht weiter

Im Musikschuppen kann er sich aber nicht nur auf seine neue Lebensgefährtin, sondern auch das altgewohnte Team verlassen. Alle arbeiten, wie Rogall erzählt, Hand in Hand miteinander. Jeden Samstagabend ab 22 Uhr und an besonderen Feiertagen ist die Disko geöffnet. Perspektivisch sollen weitere Veranstaltungen und Termine hinzukommen, doch noch wollen sich die beiden nicht in die Karten schauen lassen. Denn seine neue Partnerin unterstützt ihn nicht nur privat, sondern nimmt auch eine führende Rolle im Musikschuppen ein: „Es ist einfach wahnsinnig schön, wie sich alles entwickelt hat und ich bin froh, dass ich den Laden noch nicht aufgegeben hatte", sagt Rogall.

Sperrung der B 210 zwischen Suurhusen und Loppersum

Autofahrer und Anwohner müssen sich auf Einschränkungen ab dem 16. November einstellen



Einige Bereiche der Bundesstraße zwischen Loppersum und Georgsheil wurden 2019 gefräst und neu asphaltiert. FOTO: ARCHIV

AURICH/EMDEN. Schonfrist für Autofahrer in Ostfriesland: Die für den 2. November angekündigte Erneuerung der Bundesstraße 210 zwischen Suurhusen und Loppersum (Landkreis Aurich) verzögert sich. Die aktuelle Planung sieht nun einen Baustart am Montag, 16. November, vor. Ausschlaggebend hierfür ist eine Verzögerung beim Bauunternehmen. Darauf weist die Niedersächsische Landesbehörde für Straßenbau und Verkehr in Aurich hin.

Wie bereits bekannt, sehen die Bauarbeiten vor, die Fahrbahn mit einer neuen Asphaltdeckschicht zu versehen. Doch dabei bleibt es nicht. Auch die Einmündung zur L3 in Harsweg wird erneuert. Aufgrund des Arbeitsschutzes können die Arbeiten zum Teil nur unter Vollsperrung durchgeführt werden.

Die Arbeiten erfolgen in mehreren Abschnitten. Zunächst beginnt die Sanierung der Fahrbahn zwischen der Einmündung Moorweg (Bushaltestelle) in Richtung Bedekaspel bis zum Loppersumer Ortsausgang. Im Anschluss folgt die Erneuerung zwischen dem Moorweg und dem Ortseingang in Suurhusen. Saniert wird hierbei auch die Einmündung des Moorweges in Höhe der Bushaltestelle. Für die beiden Bauabschnitte ist jeweils eine Dauer von einer Woche vorgesehen. Zuletzt erfolgt Ende November die einwöchige Erneuerung der Einmündung zur L3 in Harsweg. Vorgesehen ist dafür eine halbseitige Sperrung mit Einbahnstraßenregelung in Fahrtrichtung Aurich. Die Ausfahrt von der L3 aus Richtung Hinte kommend ist zunächst nur als Rechtsabbieger in Richtung Emden möglich, im weiteren Verlauf der Maßnahme ist auch wieder ein Abbiegen in Richtung Aurich möglich. Der Schwerpunkt der Arbeiten im dritten Bauabschnitt soll an einem Wochenende stattfinden. Witterungsbedingte Verzögerungen sind jedoch nicht auszuschließen.

Anwohner können ihre Grundstücke in der Regel erreichen. Nur während der Fräs- und Asphaltierungsarbeiten muss mit Einschränkungen gerechnet werden. Der Busverkehr, insbesondere zur Grundschule Loppersum, kann mit Ausnahme der Asphaltierungsarbeiten ebenfalls aufrechterhalten werden. Der Radverkehr ist nicht von der Sperrung betroffen und kann die Strecke normal passieren.

Die Umleitung für den Durchgangsverkehr wird vor Ort ausgeschildert und führt aus Richtung Emden über Hinte, Pewsum, Jennelt, Grimersum, Marienhafe und Georgsheil nach Loppersum beziehungsweise in umgekehrter Richtung. Die Kosten der Maßnahme betragen etwa 600.000 Euro und werden vom Bund getragen.

Ursprünglich sollte die B210 zwischen Suurhusen und Georgsheil in diesem Jahr vollständig saniert werden. Wegen laufender und geplanter Baumaßnahmen der Deutschen Bahn musste die umfangreiche Gesamtmaßnahme jedoch verschoben werden.

Nordwest SONNTAGSBLATT

Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhemshavener Heerstraße 260, 26125 Oldenburg

Tel.: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
E-Mail: oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de

Geschäftsführung:
Stephanie von Unruh, Andreas Klatt

Verantwortlich für Vermarktung und redaktionelle Inhalte: 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



Farbe trifft Schutz im Garten

Holzobjekte für lebendige Gärten lassen sich einfach dekorativ gestalten



Mit Holzobjekten in unterschiedlichen Blautönen wird ein harmonisches Gesamtbild geschaffen. Das Spiel mit dunklen und hellen Nuancen sorgt für Struktur im Garten.

FOTO: DJD/CONSOLAN/MARTIN TROJCA

IM NORDWESTEN. Die Zeiten, in denen Holzobjekte wie Gartenhäuser, Sichtschutzzäune, Gartenschränke und Pergolen einen rein funktionalen Nutzen hatten, sind vorbei. Farbig gestaltet sind sie ein wichtiger Bestandteil einer individuellen Gartengestaltung und prägen das Gesamtbild maßgeblich. Bei der Auswahl von deckenden Wetterschutz-Farben spielt daher neben der lang anhaltenden Schutzwirkung auch eine möglichst breite Farbpalette eine große Rolle. Im Trend liegen derzeit vielfältige, naturnahe Farbtöne.

Farbige Holzobjekte lassen den Garten lebendig und einladend wirken und setzen kreative Akzente. Anthrazitgrau, Braun oder Weiß sind Klassiker, die nach wie vor beliebt sind. Sie schaffen Aufmerksamkeit, halten sich aber im Allgemeinen optisch eher zurück und lassen der Bepflanzung den Vortritt. Schwedenrot bleibt ebenfalls ein Klassiker. Dieser Farbton, der an die Ästhetik skandinavischer Häuser erinnert, vermittelt Gemütlichkeit und Romantik. Darüber hinaus zeichnen sich 2026 neue Farbtrends ab. So werden in Anlehnung an eine natürliche Gartengestaltung Wetterschutz-Farben in sanften Grau- und Blaunuancen, warmen Erdtönen und Grünschattierungen immer beliebter und schaffen eine harmonische Atmosphäre. Einen Überblick über die vielfältigen Farbwelten und Gestaltungsmöglichkeiten bietet unter anderem das Consolan Sortiment unter www.consolan.de, das diese naturnahen Trendtöne in unterschiedlichen Nuancen abbildet.

So wichtig die optische Wirkung auch ist: Bei farbigen Holzobjekten im Außenbereich spielt die Schutzfunktion eine ebenso zentrale Rolle. Wetterschutz-Farben zum Beispiel von Consolan verbinden diese beiden Anforderungen miteinander. Sie schützen Holzoberflächen zuverlässig bis zu zehn Jahre vor Regen, UV-Strahlung und Temperaturschwankungen. So bleibt nicht nur die Farbintensität lange erhalten, sondern auch das Holz geschützt.

Mit etwas Kreativität können Wetterschutz-Farben effektvoll eingesetzt werden. Die Kombination aus verschiedenen Tönen erzeugt beispielsweise ein einzigartiges Erscheinungsbild. Eine Mischung aus kräftigen und sanften Farben kann hier besonders reizvoll sein. Auch die monochrome Kombination aus hellen und dunklen Nuancen einer Farbe wirkt besonders harmonisch und gibt dem Garten eine Struktur. Mit unterschiedlich farbigen Holzobjekten werden dagegen bestimmte Bereiche im Garten hervorgehoben und visuelle Schwerpunkte gesetzt. So kann ein farbig gestrichener Gartenpavillon oder ein bunter Gartenschrank zum Eyecatcher werden. Wer zusätzlich visuelle Dynamik erzeugen möchte, spielt mit Farbverläufen, horizontalen oder vertikalen Streifen oder geometrischen Mustern.

Quelle: DJD



Der Kürbis: Buntes Wundergewächs

Kürbis Symbolisch aufgeladen, schmackhaft und vielseitig, besonders im Herbst



Der Sweet Dumpling. Kürbis kann auch süß - als Kuchen. FOTO: PIXABAY

IM NORDWESTEN. Der Kürbis, die vielseitige Beerenfrucht ist streng genommen ein farbenfroher Verwandter von Gurke und Melone. Man bezeichnet Kürbisse oft als die größte Beere der Welt. Das schwerste Exemplar, im Jahr 2021, wog satte 1.226 Kilogramm. Kürbisse kommen besonders im Herbst zum Tragen. Die klassische Saison des Kürbisses ist von September bis November. Ist die Schale intakt, lässt er sich beispielsweise im feuchten Keller monatelang lagern. Ob als Dekoration, wie etwa hierzulande viele Zierkürbisse verwendet werden oder als schaurige Grimasse, die US-amerikanische Vorgärten zu Halloween verschönern. Kürbisse sind aber nicht nur Dekoration und Partygag, sie sind ein vielseitig einsetzbares Nahrungsmittel, dass mit einer Menge an wichtigen Nährstoffen daherkommt. Ob als Auflauf, Kuchen, Suppe, Chutney, eingelegt oder gebacken im Ofen. Kürbis gibt es roh, wie verarbeitet und üppigen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen. Seinen Ursprung hat der Kürbis in Mittel- und Südamerika. Im 16. Jahrhundert kam er nach Europa. Lange galt er als Symbol für Fruchtbarkeit, der chinesische Daoismus machte aus dem Kürbis ein Wundermittel für ein langes Leben und körperliche Unsterblichkeit.

Ein Kürbis hat viele Facetten, so stecken zum einen im Fruchtfleisch viele Nährstoffe, aber auch die Kerne, die man geröstet und auch zu Kürbiskernöl weiterverarbeitet genießen kann, sind wahre Schätze. Das Fruchtfleisch enthalt zum Beispiel Betacarotin, welches antioxidativ wirkt und dabei hilft, Freie Radikale zu bekämpfen. Außerdem enthält es unlösliche und lösliche Ballaststoffe. Die Unlöslichen sind gut für die Verdauung, die Löslichen senken das Blutfett und regulieren den Cholesterinwert. Weiter enthalt das Fruchtfleisch Kalium (Herz), Kalzium (Knochen, Zähne), Zink (Haut, Haare, Knochen, Augen, Leber) Magnesium (Nerven, Muskeln, Fett- und Kohlehydratstoffwechsel, Knochen, Herz) und Eisen (Sauerstofftransport, Energiestoffwechsel). Die Kerne regen die Produktion des „Glückshormons" Serotonin an, die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren helfen bei der Regulierung des Blutdrucks und wirken entzündungshemmend. Vitamin E und Linolsäure im Kürbiskernöl haben einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Weltweit gibt es über 800 Zier- und Speisekürbissorten. Des Deutschen liebster Kürbis ist der Hokkaido-Kürbis. Er hat eine essbare Schale und ist daher besonders einfach zu verarbeiten. Dieser Kürbis fällt durch seine charakteristische Birnenform sofort ins Auge. Er wird ca. ein bis zwei Kilogramm schwer. Im Optimalfall benötigt er ein warmes Klima. Man kann ich roh und gegart essen. Er hat ein leichtes Butteraroma und schmeckt tatsächlich am besten, wenn er noch leicht grünlich/unreif ist.

Auf Grund seiner Form wird er auch oft Zwiebel-Kürbis genannt. Der Potimarron hat eine essbare Schale und kann ein bis zwei Kilogramm schwer werden. Durch sein leichtes Esskastanienaroma wird besonders gerne zu Suppen und Aufläufen verarbeitet.

Der „Muscade du Provence" kann bis zu 20 Kilogramm schwer werden. Geschmacklich tendiert der Muskatkürbis ins Fruchtige, leicht Säuerliche, mit einer dezenten Muskatnote, woher auch der Name zu erklären ist. Bedeutet, etwas zusätzliche Muskatnuss kitzelt das volle Aromenbouqet heraus. Er wird besonders gerne roh in Salaten verwendet.

Der Patidou gehört zu den eher kleineren Kürbisgewächsen. Er wird zwischen 300 und 600 Gramm schwer und schmeckt sehr aromatisch nach Maronen mit einer leichten Süße. Er wird gerne im Ganzen gegart, etwa im Backofen gebacken, und dann mit verschiedenen Dips und Gewürzen serviert.





Die goldene Jahreszeit schimmert schon

Kultur: Wie der Herbst mit seinen Facetten in Musik, Film und Literatur dargestellt wird

VON ANDREAS UNTERBERG



Die goldene Jahreszeit zaubert schöne Bilder FOTO: ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTER. Der Herbst ist mehr als eine Jahreszeit. In der Popkultur verkörpert er Abschied, Melancholie, aber auch einen Hauch von Magie und Neubeginn. Er bietet eine Bühne für Geschichten, die von Wandel, Verlust und innerer Einkehr erzählen – mal düster, mal romantisch, immer aber emotional aufgeladen. Ob in Büchern, Filmen, Serien, Musik oder auf der Theaterbühne – der Herbst hinterlässt in all diesen Kunstformen seinen prägenden Abdruck.

In der Literatur wird der Herbst oft als Zeit des Rückblicks und der Reflexion genutzt. Ein prägnantes Beispiel ist F. Scott Fitzgeralds „Der große Gatsby", wo die Handlung, die im Sommer ihren Höhepunkt erreicht, im Herbst in ein tragisches Ende mündet. Hier steht der Herbst symbolisch für den Niedergang der Träume und Hoffnungen des Protagonisten. Die kühlen Herbstnächte, die Leere nach den ausgelassenen Sommerpartys – Fitzgerald nutzt die Jahreszeit meisterhaft, um die Vergänglichkeit und Unwiederbringlichkeit des Lebens zu verdeutlichen.

Ein weiteres Beispiel ist Rainer Maria Rilkes berühmtes Gedicht „Herbsttag". „Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben", schreibt Rilke und fängt damit die Einsamkeit und das Gefühl des Verlusts ein, das den Herbst so prägt. Auch in modernen Romanen, wie „Herbst" von Ali Smith, wird die Jahreszeit als Übergangszeit verwendet, um Themen wie politische Veränderungen und den Verlust von Sicherheit und Geborgenheit zu erforschen. Herbst als Metapher für den Zerfall, aber auch für den natürlichen Kreislauf von Leben und Tod, ist ein wiederkehrendes Motiv in der Literatur.

Im Film ist der Herbst oft eine Zeit des Umbruchs und der Veränderung. In „Dead Poets Society" (Der Club der toten Dichter) spielt die Handlung größtenteils im Herbst, wenn das neue Schuljahr beginnt. Die herbstliche Atmosphäre – gefärbte Blätter, kühle Morgen, der Nebel über dem Internat – ist der ideale Rahmen für die Erkundung von Individualität, Rebellion und den tragischen Konsequenzen von gesellschaftlichem Druck. Der Herbst wird hier zur Metapher für das Vergehen der Jugend, den Abschied von der Unschuld und die Notwendigkeit, sich mit der Härte des Lebens auseinanderzusetzen.

Auch in Serien wird der Herbst gezielt eingesetzt, um eine bestimmte Stimmung zu erzeugen. In „Gilmore Girls" spielt der Herbst eine zentrale Rolle. Die fiktive Kleinstadt Stars Hollow erstrahlt in herbstlichen Farben, während die Protagonistinnen Rory und Lorelai durch ihr Leben navigieren. Die Jahreszeit wird dabei nicht nur als Hintergrundkulisse genutzt, sondern unterstreicht die emotionalen Höhen und Tiefen der Figuren. Herbstfeste, Thanksgiving-Episoden und Szenen in gemütlichen Cafés sind in der Serie keine Seltenheit und tragen zur warmen, aber zugleich melancholischen Atmosphäre bei.

In dem Klassiker „Harry Potter und der Stein der Weisen" wird die Magie des Herbstes durch die Ankunft in Hogwarts und den Beginn des Schuljahres spürbar. Die bunten Blätter, die Halloween-Feierlichkeiten und das kühle, mystische Wetter spiegeln die magische Welt wider, in die Harry eintaucht. Der Herbst wird hier als Zeit der Wunder und der geheimnisvollen Entdeckungen inszeniert.

Musik hat die Kraft, Stimmungen und Gefühle des Herbstes einzufangen und sie in Melodien zu übersetzen. Die Band Fleetwood Mac schafft mit ihrem Song „Landslide" einen melancholischen Soundtrack für die Jahreszeit. Das Lied, das von Veränderung, Reue und Akzeptanz handelt, ist ein Symbol für den inneren Herbst – die Zeit, in der man sich mit der Vergänglichkeit des Lebens auseinandersetzt.

Bob Dylan geht in seinem Song „Autumn Leaves" einen Schritt weiter. In seiner Interpretation des berühmten Chansons wird die Vergänglichkeit der Liebe mit dem Fall der Blätter im Herbst gleichgesetzt. Die Melancholie, die mit dem Ende einer Beziehung einhergeht, wird durch die musikalische Untermalung noch verstärkt. Es ist diese Mischung aus Verlust, Nostalgie und Schönheit, die den Herbst in der Musik so oft thematisiert werden lässt.

Auch in der modernen Musik ist der Herbst präsent. Die kanadische Sängerin Taylor Swift widmet sich in ihrem Song „All Too Well" der melancholischen Erinnerung an eine verlorene Liebe. Die herbstliche Kulisse, die sie in den Songtexten beschreibt – rote Blätter, kühle Winde, Spaziergänge im Pullover – verstärkt die bittersüßen Erinnerungen an vergangene Zeiten und unterstreicht die emotionale Tiefe des Liedes.

Auf der Theaterbühne wird der Herbst oft als Zeit des Wandels und des Verfalls inszeniert. In Shakespeares „König Lear" spielt der herbstliche Wind eine zentrale Rolle und symbolisiert den Zerfall der Ordnung und die Isolation des alternden Königs. Der Herbst ist hier nicht nur eine Jahreszeit, sondern auch eine Metapher für die innere Zerrissenheit und den nahenden Untergang der Figuren. Die karge, windige Landschaft, die auf der Bühne dargestellt wird, verstärkt das Gefühl der Verzweiflung und des unausweichlichen Schicksals.

Ein moderneres Beispiel ist „Der Tod eines Handlungsreisenden" von Arthur Miller, wo der Herbst den Niedergang der Hauptfigur Willy Loman widerspiegelt. Die melancholische Stimmung, das langsame Vergehen der Zeit und der nahende Winter stehen symbolisch für den Verlust von Hoffnungen und Träumen. Der Herbst fungiert hier als Katalysator für die unvermeidliche Tragödie, die sich im Leben der Figuren abzeichnet.

Post nach
Niesen, Nikolausdorf,
Norwegen oder Niederreißen?

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

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Ostfriesische Seele aus Backstein

Architektur: Gulfhaus und Fehnhaus geben Ostfriesland ein architektonisches Gesicht



Architektur Gulfhaus und Fehnhaus geben Ostfriesland ein architektonisches Gesicht FOTO: ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN. Neben dem satten Grün der Wiesen und den schwarz-bunt gefleckten Kühen ist eine weitere Farbe charakteristisch für die ostfriesische Landschaft, Rot. Roter Klinker bestimmt das Bild der Häuser, besonders in den alten Fehnkolonien. Eine besonders historische Bedeutung haben dabei die sogenannten Gulfhäuser, auch Ostfriesenhaus genannt, und Fehnhäuser. Zunächst lohnt sich ein kulturhistorischer Blick auf die Entstehung der Landschaft, denn sie bedingte auch die Entstehung der Architektur in Ostfriesland.

Rhauderfehn, Augustfehn, Petersfehn, Friedrichsfehn oder Großefehn. Sie alle enden auf die Silbe „fehn“. „Veen/Fehn“ steht dabei im Niederdeutschen für Moor. Besonders in den Landkreisen Leer, Emsland, Cloppenburg und Ammerland findet man diese Orte. Fehnkultur ist im eigentlichen Sinne eine Art Binnenkolonialisierung. Wenn es einen Idealtypus einer Fehnsiedlung gibt, dann besteht sie aus mehreren schiffbaren Kanälen, an denen die Häuser links und rechts aufgereiht stehen. Diese Kanäle wurden in Handarbeit mitten in die Moorlandschaft getrieben. Zunächst gab es einen Hauptkanal, die Hauptwieke, die zur Entwässerung des Moores und zum Abtransport des abgebauten Torfes diente. Davon abgezweigt errichtete man, je nach Lage und Größe der Siedlung, weitere Kanäle, die In-, Achter- oder Hinterwieken. So entstanden die heute kilometerlangen typischen Reihensiedlungen an den Kanälen.

Fehnhäuser sind nicht erst beliebt, seitdem sich Ostfriesen-YouTuber Wilke Zierden so eines kaufte und im Fernsehen aufwändig renovierte. Die Moorarbeiter wollten es nicht weit zur Arbeit haben. Die Siedler wohnten in Fehnhäusern direkt am Kanal, die karge Landschaft zwischen Moor und Deich war windumtost. Daher kommen Fehnhäuser typischerweise mit einem weit heruntergezogenen Dach daher, was Stabilität und Sicherheit signalisiert. Mit dem Gulfhaus haben sie gemein, dass sich im vorderen Teil der Wohnbereich befindet, im hinteren Teil Stallungen für das Vieh und Platz für die Heuernte.

Kurze Wege, Stallungen/Scheune im Hinterhaus (plattdeutsch: Achterenn) und Wohnbereich im Vorderhaus (plattdeutsch: Vörderenn) unter einem Dach. Das ist die Seele des Gulfhauses. Das Dach des Hinterhauses wird baulich weit herabgezogen, die so entstehenden Abseiten, (plattdeutsch: ūtkübben) lassen den Scheunentrakt breiter wirken. Das Zentrum des Hinterhauses bildet der „Gulf“, eine Lagerfläche für Heu, Ernte und landwirtschaftliche Gerätschaften. An der Seite des Giebels im Hinterhaus findet sich ein großes Scheunentor (plattdeutsch: Schküürdör), die Zugang zur Dreschdiele (plattdeutsch: Döschdeel) und den Gulfen auch mit Wagen ermöglicht, sowie eine kleinere Tür aus zwei Teilen (plattdeutsch: Messeldör). Die Dachlast wird bei diesem Bauwerk nicht von den Außenwänden getragen, sondern durch ein im Inneren liegendes Ständerwark (plattdeutsch: Stapelwark). Viele sehr alte Gulfhöfe besitzen noch eine sogenannte Upkammer, also einen wegen eines darunterliegenden, halb oberirdischen Kellers höher gelegenen Wohnraum.



Das Museumsbauernhaus Neemann ist ein Fehnhaus aus dem Jahr 1825. In den 1990ern wurde es von der Gemeinde Westoverledingen gekauft, abgetragen und originalgetreu im Museumsdorf Grotegaste wiederaufgebaut. FOTO: ANDREAS UNTERBERG



Das Museumsbauernhaus Neemann ist ein Fehnhaus aus dem Jahr 1825. In den 1990ern wurde es von der Gemeinde Westoverledingen gekauft, abgetragen und originalgetreu im Museumsdorf Grotegaste wiederaufgebaut. FOTO: ANDREAS UNTERBERG

Während die meisten Fehnhäuser und Gulfhäuser heute nicht mehr mit Reet gedeckt sind, sondern mit klassischen Ton-Dachpfannen, erfreuen sich beide Häusertypen noch immer größter Beliebtheit. Der Typ „Fehnhaus“ hat sich zu einem architektonischen Baustil für Neubauten entwickelt. Gemütliches und stilvoll-authentisches Leben, damit werben viele Architekturbüros. Die Stallungen lässt man dabei natürlich weg. Die Scheunentrakte alter Gulfhäuser hingegen wurden in den letzten Jahrzehnten immer öfter zu Veranstaltungsorten umfunktioniert, wie etwa die Gulfhäuser Ostrhauderfehn und Driever, im Landkreis Leer.

Wenn Berater zu Lotsen im Wandel werden

Unternehmensberater navigieren durch Krisen und Fusionen

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN. Veränderung ist in der Wirtschaft längst kein Ausnahmezustand mehr, sondern Alltag. Ob durch Digitalisierung, neue gesetzliche Anforderungen, internationale Expansion oder strategische Neuausrichtung: Unternehmen müssen sich stetig anpassen. Besonders intensiv wird dieser Wandel, wenn es um tiefgreifende Eingriffe wie Fusionen oder Übernahmen geht. Hier stehen nicht nur Prozesse, sondern auch Menschen vor tiefgreifenden Herausforderungen. An diesem Punkt kommen externe Unternehmensberater ins Spiel – als Katalysatoren, Impulsgeber und Stabilitätsanker zugleich.

Oft fehlt es Unternehmen intern an Erfahrung mit solchen Transformationsprozessen. Denn auch wenn große Veränderungen in der Theorie planbar erscheinen, lassen sie sich in der Praxis selten ohne Reibungsverluste umsetzen. Berater bringen nicht nur das nötige Know-how mit, sondern auch den entscheidenden Blick von außen. Sie helfen dabei, Zielbilder zu definieren, Widerstände zu erkennen und strategische wie operative Maßnahmen in Einklang zu bringen.



Fusionsalltag im Wandel – Wenn zwei Unternehmen zusammenwachsen, helfen Berater, Strukturen zu harmonisieren und Kulturbrüche abzufedern. FOTO: PIXABAY

Bei Fusionen und Übernahmen ist die Lage besonders sensibel. Nicht selten prallen Unternehmenskulturen aufeinander, Hierarchien werden neu gedacht, Aufgabenbereiche umverteilt. Das erzeugt Unsicherheit – auf allen Ebenen. Berater analysieren diese Dynamiken, identifizieren mögliche Konfliktlinien und entwickeln Lösungen, bevor sie eskalieren. Ihre Rolle ist dabei doppelt: Sie sind Sparringspartner für das Top-Management und gleichzeitig Übersetzer in Richtung der Belegschaft.

Ein zentrales Werkzeug ist das sogenannte Change Management. Dabei geht es nicht nur um Veränderung auf dem Papier, sondern vor allem um Kommunikation, Beteiligung und Transparenz. Berater moderieren Workshops, gestalten Dialogformate, schulen Führungskräfte und begleiten interne Kampagnen. Ziel ist es, Vertrauen zu schaffen und den Wandel nicht als Bedrohung, sondern als Chance zu vermitteln.

Nicht zu unterschätzen ist die emotionale Komponente. Veränderung löst Ängste aus – vor Kontrollverlust, vor Überforderung, vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. Auch hier übernehmen Berater eine wichtige Rolle: Sie schaffen Raum für Dialoge, nehmen Sorgen ernst und binden Schlüsselpersonen frühzeitig ein. Gerade in kritischen Phasen kann ihre Unabhängigkeit helfen, Spannungen zu entschärfen, die intern nicht mehr lösbar erscheinen.

Doch nicht jeder Beratereinsatz ist erfolgreich. Entscheidend ist die Passung zwischen Beraterprofil und Unternehmenssituation. Während manche Projekte eine analytisch-strategische Ausrichtung verlangen, erfordern andere ein hohes Maß an Empathie und Moderationsfähigkeit. Auch die Dauer der Begleitung variiert stark: von punktuellen Impulsen bis hin zu mehrjährigen Transformationsprozessen.

Im besten Fall agieren Berater nicht als Fremdkörper, sondern als integrativer Bestandteil des Veränderungsprozesses. Dazu gehört auch, sich überflüssig zu machen – indem Kompetenzen aufgebaut, Verantwortlichkeiten geklärt und Prozesse so gestaltet werden, dass das Unternehmen auch nach dem Beraterabgang stabil weiterarbeiten kann. Gute Berater schaffen Strukturen, die bleiben.

Die Nachfrage nach dieser Art von Begleitung steigt. Nicht nur Konzerne, auch mittelständische Betriebe erkennen zunehmend, dass Veränderungsprozesse professionell gesteuert werden müssen. Angesichts des Fachkräftemangels, der digitalen Transformation und globaler Unsicherheiten werden Change-Kompetenz und externe Expertise zu einem zentralen Wettbewerbsfaktor.

Über drei Wochen heiser? Besser mal checken lassen!

Was hinter anhaltenden Beschwerden im Hals-Rachenbereich stecken kann

IM NORDWESTEN. Halsschmerzen, Heiserkeit und Schluckbeschwerden kommen in der Erkältungssaison häufig vor. Doch wenn die Symptome länger bestehen bleiben, sollte man genauer hinschauen. Denn in seltenen Fällen können solche hartnäckigen Beschwerden auch ein Hinweis auf einen Kopf-Hals-Tumor sein. Halten sie länger als drei Wochen an, ist deshalb ärztlicher Rat gefragt.

Kopf-Hals-Tumore können zum Beispiel im Rachen, am Kehlkopf, in der Mundhöhle oder im Bereich von Nase und Nebenhöhlen auftreten. Die wichtigsten Risikofaktoren sind Rauchen und regelmäßiger Alkoholkonsum. Aber auch bestimmte berufliche Schadstoffbelastungen oder eine Infektion mit bestimmten humanen Papillomviren, kurz HPV, können das Erkrankungsrisiko erhöhen. Männer sind häufiger betroffen als Frauen.

Das Positive: Werden Kopf-Hals-Tumore früh erkannt, kann das die Behandlungs- und Heilungschancen verbessern. Deshalb ist es wichtig, mögliche Warnzeichen zu kennen und anhaltende Beschwerden ärztlich abklären zu lassen.



Wer nach einer geselligen Runde mit viel Reden und Lachen heiser ist, muss sich nicht gleich Sorgen machen. Doch kehrt die Stimme wochenlang nicht zurück, ist ärztlicher Rat gefragt. FOTO: DJD/MSD SHARP & DOHME/GETTY IMAGES/SOLSTOCK

Als einfache Orientierung kann die sogenannte „1-für-3-Regel“ dienen. Besteht eines der folgenden Symptome länger als drei Wochen, sollte es ärztlich abgeklärt werden: hartnäckige Heiserkeit, Halsschmerzen, schmerzhaftes oder erschwertes Schlucken, Fremdkörpergefühl im Rachen oder Hals, Wunden im Mund oder an der Zunge, rote und/oder weiße Flecken im Mund, einseitig verstopfte Nase und/oder blutige Absonderungen, Ohrenschmerzen. Die passende Anlaufstelle ist beispielsweise die Hausarztpraxis, aber auch in der HNO- oder Zahnarztpraxis können Veränderungen im Mund-, Hals- und Rachenraum angesprochen werden. Hilfreich beim Arzttermin kann eine kurze Checkliste sein, die man unter go.msd.com/arzt-checkliste herunterladen kann. So vergisst man nichts und kann sich zusätzlich eigene Fragen notieren. Im besten Fall gibt es Gewissheit, dass alles in Ordnung ist. Wenn nicht, kann eine frühe Diagnose die Behandlungs- und Heilungschancen verbessern.

So ist es auch Dirk Rohde ergangen. Der Motorradpolizist hat am eigenen Leib erfahren, wie entscheidend ein rechtzeitiger Arztbesuch sein kann: „Ich habe Krebs im Kopf-Hals-Bereich überlebt“, erzählt er. Und mit Glück habe das nur wenig zu tun: „Denn als ich im April 2015 morgens eine Schwellung an der rechten Halsseite entdeckte, habe ich sofort gehandelt. Ich ging zum Arzt und der entdeckte einen Tumor. Frühzeitig. Rechtzeitig.“ Derzeit gilt Dirk Rohde als geheilt – und will mit seiner Geschichte auch andere ermutigen, sich bei Beschwerden rechtzeitig untersuchen zu lassen. (Quelle: djd)

29 Jahre HAWO in Aurich
Feiern Sie 8 Tage mit!
Jeder Kunde erhält bei einem Wareneinkauf von 30€ einen Sunkis-Teddy
im Wert von 14.95 gratis dazu
Selbstverständlich feiert HAWO Moordorf mit!

Jubiläums Preis
Einhell bavaria
Leistungsstarker Einhell/Bavaria AKKU Bohrer
18 Volt
10.- (Akku 6.-)

Jubiläums Preis
Frisches Oktober-Bier
Spezialität, Hacker Pschorr
Kiste 20 x 0,5 Liter Bügelfl.
Statt 19,99 nur 7.99
Zzgl. Pfd. 4,50

Jubiläums Preis
Lorenz Crunch-Paprika-Chips
versch. Sorten
Statt 2,79 nur 1.49
XXL Packung 220 / 250 g

Jubiläums Preis
Coppenrath Gewürz Spekulatius
Paket 400 g
Statt 1,89 nur 1.49

Jubiläums Preis
Helden Bio-Müsli
375 g oder
Bio Porridge
375 g
Statt 1,99 nur 0.99

Grünkohl-Mahlzeit
mit 2 Pinkelwürstchen und 2 Mettwürstchen
küchenfertig
Packung 700 g 5.99

Bley Lüttje Mettenden
für Suppe oder Pfanne, geräuchert,
Packung 10 Stück á 50 g
Packung 500 g 4.99

Klei-Kartoffeln
Belana, Cilena und Rote Laura
goldgelb – festkochend;
Gunda
goldgelb – mehligkochend
Sack 2,5 kg 2.99

Naturreine Äpfel
vom Hof Ropers. Alfenl./Jork
Wellant
süß/saftig
Boskop
herzhaft/saftig
Elstar
süßlich/ knackig
1kg 1.99

Lübecker XXL Marzipanbrot
köstlich, besteht aus 85% Marzipan
Statt 5,99 nur 4.99
500 g Brot

MilkyWay Minis
Mars
Twix
Lion
Snickers
Bounty
je Btl. 228 g 2.89

Riegelein
Großer Vollmilch-Schoko-Weihnachtsmann
150 g, 24 cm hoch
1.79

Aus der Region
Alter Friese Weizenkorn
Milder Kornbrand
32% Vol.
0,7 Liter Fl.
Statt 6,99 nur 4.79

Diabetiker Socken
für Damen und Herren, ohne Gummizug mit extra weichem Komfortbund
Gr. 35/38, 39/40, 43/46, 47/50, 50/52, 52/54
3 Paar ab 5.99
mit Testsiegel

Ein Genuß: Krim Sekt
10% Vol.
Mild/ Halbtrocken, wenig Säure
0,75 Liter Fl. 6.99

Künstliche Blau-Fichte oder Nordmann Tanne mit Ständer
180 cm hoch sieht aus wie echt (ohne Deko)
ab 24.99

Garten-Blickfang
Große, stabile Metall-Kutsche
schwarz oder weiß, inkl. Aufbaumaterial, bis 180 kg belastbar, ca. 176 x 80 x 231 cm (ohne Lichterkette & Deko)
Statt 299,00 nur 189.00
Große Metall-Rentiere
bestehend aus Metall-Rentier, 800 LEDs, kalt-oder warm-weiß, Bernstein, ca. 2 m hoch, Netzbetrieb
Statt 189,00 nur 149.00

Lichterketten
Wir führen alle Größen an Lichterketten
96 LEDs bis 3600 LEDs mit Netzbetrieb
ab 1.79

LED Beleuchtetes Pferde-Karussell
mit Musik, Funktion
Netzbetrieb
34.99

Spielwaren Barbie
Große Auswahl
z. B: Barbie Skipper First Jobs
Statt 39,00 nur
Paket 16 Teile 24.99

Zuckerstangen
40 LEDs, Karton 5 Stück
60 cm hoch
Erdstieße für innen und außen
mit Timer 6/18
Batteriebetrieb 9.99

Großer Adventsstern
48 cm groß, mit 960 LEDs, warm-weiß, Bernstein,
Timer 6/18, innen und außen 24.99

Disney Micky Maus
Infinity Light
40 cm hoch
Netzbetrieb 24.99

Großer Weihnachtsbaum
706 LEDs, warm-weiß Bernstein, Netzbetrieb
2,40 m hoch
mit Timer 6/18
8 Funktionen einstellbar
innen und außen 119.00

Baumkugeln mit Spitze
51-teilig, im Koffer, versch. moderne Farben, bruchfest, für innen oder außen 14.99

Großer 3D-Stern
57 cm groß, Polygonal in rot oder weiß, Timer 6/18, innen oder außen, Netzbetrieb 14.99

1 Jahr abgelagertes, volles Hart-Rundholz
Buche, kein Tropenholz
Packung 10 kg 4.99

1 Biozide sicher verwenden, vor Anwendung Gebrauchsanweisung lesen.
AURICH SÜD, ☎ 04941 - 180833 RAIFFEISENSTR. 11
MOORDORF, ☎ 0175 - 1172424 EKELSER STR. 2-4
www.hawo-markt.de
... immer Gut und Günstig
IRRTÜMER VORBEHALTEN 14.11.2026
Alle Angebote 1 Woche gültig
Unsere Werbung beinhaltet z. T. KI-generierte Bilder.

NUR FÜR KURZE ZEIT!

WIR SCHENKEN IHNEN WAS!

KÜCHE KAUFEN
KitchenAid GESCHENKT



Beim Kauf Ihrer neuen Planungsküche
gibt´s eine KitchenAid gratis dazu!

Modell 5K45SSEW

ESSGRUPPE KAUFEN
6. STUHL GESCHENKT



Sechs Stühle aussuchen -
nur fünf bezahlen!

WOHNLANDSCHAFT KAUFEN
6. SOFAELEMENT GESCHENKT



Wohnlandschaft aus fünf Elementen kaufen -
das sechste gibt`s gratis obendrauf!

SCHLAFZIMMER / BETT KAUFEN
2. MATRATZE GESCHENKT



Doppelt gut schlafen -
nur eine Matratze bezahlen!

ZUHAUSE NEU ERLEBEN

EINRICHTUNGSZENTRUM
KONKEN

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

Irrtümer vorbehalten.
Teilweise KI generiert.
WK, Rolf Benz, Ekornes, Leonardo, Bretz, Brühl, Team 7, Tempur sind von Werbeaktionen ausgeschlossen.
Werbeaktionen nicht miteinander kombinierbar.
Gültig bis 21.11.2026

Neue Modelle, moderne Antriebe und interessante Angebote

Jetzt im **AUTOHAUS HIELSCHER IN NORDEN** den Mitsubishi Outlander, den neuen Grandis, den vollelektrischen Eclipse Cross und den GWM ORA 5 entdecken.



DER GWM ORA 5 zeichnet sich durch sein außergewöhnliches Design und hohen Fahrkomfort aus.



DER VOLLELEKTRISCHE MITSUBISHI ECLIPSE CROSS vereint moderne Technologie mit sportlichem Design.



DER MITSUBISHI OUTLANDER ist ein vielseitiger SUV für Alltag und Abenteuer.



DER MITSUBISHI GRANDIS bietet viel Platz und Komfort für die ganze Familie.

Foto: Nicole Frischlich

Vom geräumigen Familien-SUV bis zum vollelektrischen Fahrzeug: Die Auswahl an Antriebstechnologien und Fahrzeugkonzepten ist größer geworden. Das zeigt sich auch beim Autohaus Hielscher an der Heringstraße 36-38 in Norden. Neben bewährten Modellen von Mitsubishi gehören neue Fahrzeuge und interessante Leasing- und Finanzierungsmöglichkeiten zum aktuellen Angebot. Besonders der Mitsubishi Outlander Plug-in-Hybrid spielt dabei eine wichtige Rolle.

Mitsubishi Outlander: Vielseitig für Alltag und Reisen

Mit seinem großzügigen Platzangebot, Allradantrieb und der Kombination aus Benzin- und Elektromotor bietet der Outlander vielseitige Einsatzmöglichkeiten. Im Alltag lassen sich kürzere Strecken elektrisch zurücklegen, während auf längeren Fahrten der Verbrennungsmotor zusätzliche Flexibilität bietet. Für Interessenten können sich derzeit insbesondere die Leasing- und Finanzierungskonditionen lohnen. Birgit Kleen, Inhaberin des Autohauses, weist darauf hin, dass gerade für Privatkunden eine Finanzierung unter Umständen die günstigere Lösung sein kann. Entscheidend seien die jeweiligen persönlichen Voraussetzungen und Wünsche.

Mitsubishi Grandis: Für Familien mit Platzbedarf

Mit dem neuen Mitsubishi Grandis erweitert sich die Auswahl für Autofahrer, die ein geräumiges und vielseitiges SUV suchen. Der Grandis bietet mehr Platz als der kompaktere ASX und ist sowohl mit Mildhybrid- als auch mit Vollhybridantrieb erhältlich. Interessant ist dabei auch die preisliche Nähe zwischen beiden Modellen. Für einen vergleichsweise geringen Aufpreis erhalten Käufer beim Grandis ein größeres Fahrzeug. Gerade für Familien oder Menschen mit einem höheren Platzbedarf kann sich ein genauer Vergleich lohnen.

Mitsubishi Eclipse Cross: Der vollelektrische SUV

Wer vollständig elektrisch unterwegs sein möchte, findet mit dem neuen Mitsubishi Eclipse Cross eine weitere Alternative. Das vollelektrische SUV ergänzt die Modellpalette und bietet moderne Antriebs- und Ladetechnik. Verschiedene Batterievarianten sollen künftig zusätzliche Wahlmöglichkeiten bei Reichweite und Ladeleistung eröffnen. Damit wird das elektrische Fahren zunehmend auch für Menschen interessant, die größere Entfernungen zurücklegen oder ihr Fahrzeug vielseitig nutzen möchten.

GWM ORA 5: Neuer Kompakt-SUV mit Assistenz

Ein weiterer Neuzugang ist der GWM ORA 5 des chinesischen Automobilherstellers Great Wall Motor. Das neue Kompakt-SUV fällt durch sein eigenständiges Design auf und ist deutlich größer als der bisherige ORA 03. Zum Marktstart gibt es den ORA 5 als Benziner und Vollhybrid. Eine rein elektrische Variante ist für 2027 angekündigt. Neben dem großzügigen Innenraum gehören moderne Assistenzsysteme und digitale Ausstattung zum Fahrzeugkonzept. Inhaberin Birgit Kleen hat den neuen ORA 5 bereits selbst im Alltag ausprobiert und zeigt sich von seinen Fahreigenschaften überzeugt. Das Modell ist dabei keineswegs nur für den Stadtverkehr gedacht, sondern eignet sich auch perfekt für Ausflüge und Reisen.

Auch Freunde robuster Fahrzeuge können sich auf eine Neuigkeit freuen. Der Mitsubishi L200 soll voraussichtlich im Dezember im Autohaus Hielscher eintreffen. Der Pick-up verbindet die Eigenschaften eines Nutzfahrzeugs mit vielseitigen Einsatzmöglichkeiten im privaten sowie gewerblichen Bereich.

Bei aller Aufmerksamkeit für neue Modelle bleibt die Werkstatt ein wichtiger Bestandteil des Autohauses. Gerade mit Beginn der dunklen Jahreszeit gewinnen Reifenwechsel und die Kontrolle der Fahrzeugbeleuchtung an Bedeutung. Nach dem ungewöhnlich milden Herbst steht der saisonale Reifenwechsel bei zahlreichen Autofahrern erst jetzt an. Auch ein Lichttest ist sinnvoll, denn richtig eingestellte und funktionierende Scheinwerfer tragen wesentlich zur Verkehrssicherheit bei. Wer bei Dunkelheit oder schlechter Sicht unterwegs ist, sollte deshalb die Beleuchtung seines Fahrzeugs rechtzeitig überprüfen lassen.

Das Autohaus Hielscher bietet neben dem Fahrzeugverkauf auch weiterhin umfassende Werkstattleistungen und persönliche Beratung. Ein Vorteil für Berufstätige: Verkauf sind auch samstags von 9 bis 12.00 Uhr erreichbar.

Ob neuer Mitsubishi, ein Fahrzeug der Marke GWM oder ein anstehender Werkstatttermin – das Team des Autohauses Hielscher steht seinen Kunden an der Heringstraße 36–38 in Norden zur Verfügung.

NICOLE FRISCHLICH

WEITERE INFORMATIONEN

zu aktuellen Modellen, Angeboten und Serviceleistungen gibt es unter www.autohaus-hielscher.de

Kfz Service Bartels
Meisterbetrieb
Wartung und Reparaturen aller Marken
Vertragshändler für BAW, BAIC, Dongfeng und Foton
Landstraße 45 · 26524 Lütetsburg 04931/7133 www.pkw-bartels.de

Ihr Ansprechpartner für
KFZ-Reparaturen aller Art!
Wir beißen nicht!
AUTOHAU HIELSCHER
Autohaus Hielscher GmbH & Co. KG
Heringstraße 36–38 · 26506 Norden
Tel. 0 49 31 / 60 69 · www.autohaus-hielscher.de

Renault Neuwagen
Gebrauchtwagen aller Fabrikate
2 Jahre Garantie auf alle Gebrauchtwagen
Kfz-Meisterbetrieb • Reparaturwerkstatt für alle Marken
janssen AUTOMOBILE www.janssen-auto.de
JANSSEN AUTOMOBILE AURICH GMBH
Filiale Aurich • Korbweidenstr. 5 • 26605 Aurich
Filiale Leer • Benzstr. 4-6 • 26789 Leer
Filiale Norden • Südring 2 • 26506 Norden

Ihr Meisterbetrieb für:
• Karosseriebau • Instandsetzung • Kfz-Technik
• Bergungs- & Abschleppdienst PKW + LKW
• Kühlerbau • Ölspurreinigung • Tankstelle & Shop
• Kalibriersysteme von Kamerasystemen
• Fahrwerks- und Rahmenvermessung, PKW, LKW, Landmaschinen
Karosseriebau heinz GmbH & Co. KG
Großheide/Ostermoordorf · Dorfstraße 95
Tel. (0 49 36) 91 40 91 · www.karosseriebau-heinz.de

Kommt früher als man denkt!
EURO REPAR CAR SERVICE
Satte Rabatte für Frühbucher.
Winter Reifen Jetzt vorbestellen
B&K Alle Fabrikate
Tel.: 04931-939 10

Ihre Mediaberater
Nordwest SONNTAGSBLATT
Friedel-Bernd Claßen
Tel. 0 49 21 . 89 00 210
E-Mail: friedel.classen@emderzeitung.de
und
Christian Bauch
Tel. 0 49 41 . 92 92 934
E-Mail: christian.bauch@emderzeitung.de

Wohnmobil, Wohnwagen, Anhänger, Kastenwagen zu vermieten.
Buchen Sie online!
Meisterwerkstatt für alle Fahrzeug-Marken. Service wird bei uns groß geschrieben.
AC DEHNE
Dorfstraße 86 Großheide/Ostermoordorf
Tel.: (04936) 7134
www.autohaus-dehne.de

Audi Service
Economy Service
Nutzfahrzeuge
Eihusen & Wilken
JETZT PER WHATSAPP ERREICHBAR
Norden | Aurich

Nordwest KLEINANZEIGEN

GESCHÄFTLICHE EMPFEHLUNGEN

Schrott- und Metallhandel
– Containerdienst von 3 bis 40 m³ –
Ankauf von Schrott u. Metalle, Waage vorhanden
Öffnungszeiten: Mo. – Do.: 8 – 17 Uhr, Fr.: 8 – 14 Uhr,
Mittagspause von 12 – 13 Uhr, Sa.: 8 – 12 Uhr,
Hansestraße 8, 26529 Upgant-Schott
Tel. 0 49 34 - 40 92 oder 01 52 - 37 74 01 57 u. 01 73 - 5 75 93 97

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



Rosenbogen FVZ, Rost, vorrätig, Antikpark Gräfe, Hesel ☎ 04950/937890 @A523983



Zäune , Tore auf Maß, Angebot kostenlos, Antikpark Gräfe, Hesel ☎ 04950/937890 @A523990

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

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

Maler frei. ☎ 0151/45171717

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

Dachdecker hat noch Termine frei, auch für Klein-Reparaturen. ☎ 0152/57546679

VERSCHIEDENES

Superstarke Luft-Gewehre und -Pistolen
über 7,5 Joule
Baujahr vor 1970
FREI ab 18 Jahre
Ab Lager lieferbar
Waffen-Best
Aurich-Plaggenburg
Tel. 0173-2034230

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

KAUFE: Trödel, Möbel, Porzellan Sammlungen. Bitte alles anbieten! ☎ 0179/6857196

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

Su. hochw. Pelz-u. Lederbekl., Silberkollektionen, Zinn, Gobelin, Tischwäsche. ☎ 0177-3823257

Suche von Privat: Pelzmantel oder -Jacke, Abendgarderobe, Handtaschen, Bilder, Porzellan, Teppiche, Tafelsilber, Golfschläger, Arm- und Taschenuhren, Münzen, Bernstein, Schmuck. Frau Klarr. ☎ 0163/4676590

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

BÜROFLÄCHEN / PRAXEN

Suche 1,5 Zi.-Whg., ca. 40 m², zentral Emden City, ca. 390,- €. Besondere Vorstellung: Dusche, Balkon, ohne Teppichböden, 1. Etage, ☎ 0176-40518677

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Attraktive Hausfrau priv. ab 20 €
0162-6696601 - auch HSB

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

❤ Linda verwöhnt ab 20,- €
015236645486 a. HSB

Verk. getragene Höschen u. Socken 0162-6696601

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

LANDWIRTSCHAFT

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

MINI– UND NEBENJOBS

Haushaltshilfe gesucht, bin m, 81 J., Witwer, in Wiesmoor/Umgebung in meinem Wohnhaus, für 2-3 Tage in der Wo., ca. 8 (oder mehr?) Std. pro Wo., alles nach Vereinbarung. Die Zeiten können wir mittelfristig flexibel abstimmen. Die Dame sollte eine gute Hausfrau und Köchin sein, eine Reinigungskraft ist 1x wöchentl. im Hause, Fensterputzer laut Vertrag. Falls keine Fahrmöglichkeit vorhanden, ist eine Abholung auch möglich. Bitte melden, ab 65++ Jahre, unabhängig. Bei Interesse freue ich mich über eine kurze Beschreibung + Alter und genaue Anschrift mit Telefonnummer. ✉ Nr. 43643 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

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

Privat su. Wohnmobil von privat ☎ 0177-6363495

Nordwest SONNTAGSBLATT
www.nordwest-sonntagsblatt.de

Nur vom 14. bis 28. November

BLACK BIKE WEEKS



230 E-BIKES GARANTIERT

45% REDUZIERT



46% GESPART

KTM

E-TREKKING-BIKE 28"
MACINA TOUR CX 510

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- 500 Wh Akku
- Shimano Deore 10-Gang Schaltung
- Shimano hydraulische Scheibenbremsen

JETZT 1999.-
UVP 3699€

51% GESPART



KETTLER
E-TREKKING-BIKE 28"
QUADRIGA COMP CX11 LG

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- 750 Wh Akku
- Shimano Deore XT 11-Gang Schaltung
- Suntour Luftfedergabel

MEGADEAL 2088.-
UVP 4299€

45% GESPART



AUCH IN SCHWARZ
KALKHOFF
E-SUV 29"
IMAGE 5.B MOVE+

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

JETZT 2299.-
UVP 4199€

27% GESPART



TENWAYS
E-URBAN-BIKE 28"
CGO 800S

- Mivice M070 Antrieb mit 40 Nm
- 374 Wh Akku
- Singlespeed
- Tektro hydraulische Scheibenbremsen
- Suntour Federgabel

JETZT 1377.-
UVP 1899€

40% GESPART



KTM
E-TREKKING 28"
CENTO 10

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

JETZT 2399.-
UVP 3999€

45% GESPART



PEGASUS
E-CITY-BIKE 28"
STRONG EVO 5R

- Bosch Performance Line Smart System Antrieb mit 75 Nm
- 625 Wh Akku
- Shimano 5-Gang Nabenschaltung
- Zulässiges Gesamtgewicht 180 kg

JETZT 2399.-
UVP 4399€

49% GESPART



BULLS
E-MTB 29"
COPPERHEAD EVO 2

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- 750 Wh Akku
- Shimano Deore 11-Gang Schaltung
- Suntour Luftfedergabel

MEGADEAL 1999.-
UVP 3899€

37% GESPART



GAZELLE
E-SUV 27,5"
ECLIPSE C380 HMB

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- 750 Wh Akku
- Stufenlose Enviolo Nabenschaltung
- Wartungsarmer Riemenantrieb

MEGADEAL 3799.-
UVP 5999€

BIKE ARENA OLTMANNS

www.bikearena-oltmanns.de

24% GESPART



KTM
E-CITY-BIKE 28"
MACINA CITY 810 BELT

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- 800 Wh Akku
- Enviolo stufenlose Nabenschaltung
- Wartungsarmer Riemenantrieb

JETZT 4279.-
UVP 5599€

Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.

Nordwest
SHOP

Mit Oskar endlich wieder den Fernseher verstehen!



Tragbarer TV Sprachverstärker Oskar

Nur 269,00 €

Neu!

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ✓ **Nutzung unabhängig** davon, ob bereits ein Hörgerät getragen wird oder nicht.
- ✓ **Mehr Spaß** beim Fernsehen bei normaler Lautstärke.
- ✓ **Erhöhtes Sprachverständnis** und die Fähigkeit Dialoge zu hören, die sonst überhört wurden.
- ✓ Möglichkeit den Grad der **Sprachoptimierung in 3 Stufen** selber zu bestimmen.
- ✓ **Keine Abschottung** durch Kopfhörer und dadurch weiterhin Teilnahme am sozialen Umfeld.
- ✓ Technologie ganz einfach: Keine überflüssigen Funktionen und **Ein-Knopfdruck Prinzip.**

Einfach einscannen und mehr erfahren!

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

Angebote gültig vom 16.11. bis 21.112026 | Ubierstraße 23 · **Emden**





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

Sie haben eine zündende Geschäftsidee?

Wir sind der richtige Werbepartner!



Nordwest Wesermarsch SONNTAGSBLATT

FAMILIENANZEIGEN

Ilka

Für die Welt bist du ein jemand, für uns bist du etwas besonderes.Alles gute zum 50 Geburtstag

Corinna und Michael



Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.

-Psalm 23;7-



Meine Zeit steht in deinen Händen.

-Ps.31,16-

Einschlafen dürfen, wenn man das Leben nicht mehr selbst gestalten kann, ist Freiheit für die Seele und ein Trost für uns alle.

In Liebe, Dankbarkeit und einem Herzen voller Trauer haben wir Abschied genommen von

Christine Janssen

geb. Philipps

* 25. Juli 1955 † 16. Oktober 2026

Du wirst uns fehlen!

Dein Siegfried
Kerstin und Stefan
und alle, die sie lieb hatten.

Traueranschrift:
Siegfried Janssen, Kuhtrift 91, 26624 Südbrookmerland

Die Seebestattung fand im engsten Familienkreis statt.

Bestattungen Jakob Janssen



Karin Lay

geb. Balzer

* 11.07.1946 † 06.09.2026

Aurich, im November 2026

Danksagung

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

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

Im Namen aller Angehörigen
Wilhelm Joachims



EZ Nordwest SONNTAGSBLATT

Nordwest TRAUER

Trauer einen Raum geben.

Abschied nehmen von einem geliebten Menschen ist schmerzlich und braucht viel Zeit und Raum.

Das neue Trauerportal der Emder Zeitung, **www.emderzeitung.de**, hilft Ihnen dabei und bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Trauer zum Ausdruck zu bringen.

Alle Traueranzeigen aus der Emder Zeitung erscheinen automatisch auf einer persönlichen Gedenkseite. Die Gedenkseite hilft Ihnen, das Andenken der/des Verstorbenen zu bewahren. Hier können Sie virtuelle Gedenkkerzen anzünden, kondolieren und persönliche Fotos und Erinnerungen mit Verwandten, Freunden und Bekannten teilen.

Des Weiteren können Sie im Trauerportal nach den Traueranzeigen aus der Emder Zeitung suchen.

Nordwest SHOP

Die neuen Goldplättchen als Geschenkidee für die ganze Familie.



Goldmünze Engel mit Regenbogeneffekt im roten Samtsäckchen
64,95 €



Weihnachtsgoldmünze Rudolph mit Rubinstaub
129,00 €



Goldbarren „Glücksschwein“ in Geschenkkarte mit Schleife
109,00 €

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

Hier geht's zu weiteren Goldplättchen!

Winterquartier-Stress für Kübelpflanzen

Schutz vor Schädlingen in der kalten Jahreszeit

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN. Spätestens jetzt kommen Kübelpflanzen, die nicht winterhart sind, zum Überwintern ins Haus. Häufig bringen sie unbemerkt Schädlinge mit herein, die sich freuen, denn im Winterquartier ist der ideale Lebensraum für sie. Hinzu kommt, dass die Pflanzen oft durch zu warme, schlecht belüftete und dunkle Umgebungen geschwächt sind. Dieser Stress macht sie anfälliger für Schädlinge, die sich in der kalten Jahreszeit schnell vermehren und schnell alle Pflanzen befallen. Häufige Schädlinge sind Wollläuse, Schildläuse und Weiße Fliegen.

Die wenige Millimeter großen Wollläuse (auch Schmierläuse) sind an der auffallenden weißen Substanz erkennbar, die sie umgibt. Sie saugen den Pflanzensaft aus und hinterlassen klebrige Rückstände auf den Blättern, den sogenannten Honigtau, der Pilzinfektionen fördert. Besonders häufig sind Zitruspflanzen und Ficus-Arten befallen. Um Wollläuse zu bekämpfen, können Rapsöl- oder Neem-Präparate helfen. Außerdem sollte die oberste Erdschicht abgekratzt werden, da sich dort oft die Jungtiere aufhalten.

Schildläuse setzen sich häufig auf Blättern und Stängeln fest und ernähren sich von Pflanzensäften. Sie befallen gerne Palmen und hartlaubige, immergrüne Pflanzen. Bei einer frühzeitigen Erkennung können die Schädlinge mit der stumpfen Seite eines Messers von den befallen Pflanzenteilen abgestreift werden. Auch hier sollte die oberste Erdschicht entfernt werden. Bei starkem Befall kann man sie mit Seifenlauge oder Rapsöl-Präparaten bekämpfen.



Wenn Kübelpflanzen über den Winter reingeholt werden, sind diese besonders anfällig für Schädlinge wie Wollläuse. FOTO: CANVA

Die Weiße Fliege, ein häufiger Schädling in Winterquartieren, gehört zur Familie der Mottenschildläuse und befällt Pflanzen wie Hibiskus, Fuchsien und Wandelröschen. Besonders in schlecht belüfteten, warmen Räumen können sich diese kleinen, weißen Fluginsekten schnell vermehren. Sie setzen sich auf die Blattunterseiten, wo sie auch ihre Eier ablegen. Ein Befall zeigt sich durch gelbe Flecken auf den Blättern. Als Bekämpfungsmaßnahmen eignen sich Gelbtafeln, die die Fliegen anziehen und festhalten, sowie Rapsöl- oder Neemöl-Präparate, die die Insekten ersticken. Auch die parasitären Encarsia-Schlupfwespen können zur biologischen Bekämpfung eingesetzt werden. Es kann auch helfen, die befallene Pflanze bei Minustemperaturen einige Tage nach draußen zu stellen, dann sterben die weißen Fliegen.

Bevor die Pflanzen reingeholt werden, sollten sie sorgfältig auf Schädlinge überprüft werden. Auch ein Rückschnitt vor dem Umzug ins Winterquartier kann sinnvoll sein, sofern die Pflanzen diesen gut vertragen. Regelmäßige Kontrollen den Winter über sind essenziell, um einem Schädlingsbefall frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen. Stellen Sie sicher, dass die Luftfeuchtigkeit ausgeglichen bleibt und die Pflanzen nicht zu warm und dunkel stehen. Lüften Sie gelegentlich, um die Luftzirkulation zu verbessern und die Schädlinge in Schach zu halten.

Wach um drei Uhr nachts

Warum die Wechseljahre den Schlaf rauben und was Frauen tun können

IM NORDWESTEN. Drei Uhr nachts. Der Körper ist müde, der Kopf nicht. Hitzewallungen, nächtliches Grübeln oder unerklärliche Unruhe bringen den Schlafrhythmus durcheinander – für viele Frauen wird das in den Wechseljahren zur neuen Realität. Etwa jede zweite Frau kämpft in dieser Phase mit Ein- oder Durchschlafproblemen. Mit dem Beginn der Hormonumstellung, meist zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr, produzieren die Eierstöcke zunehmend weniger Progesteron und später auch weniger Östrogen.

Beide Hormone haben großen Einfluss auf den nächtlichen Schlummer. Progesteron wirkt beruhigend und unterstützt die Entspannungsfähigkeit des Körpers. Östrogen wiederum stabilisiert Schlafmuster und trägt dazu bei, ausreichend Tiefschlaf zu erreichen. Sinkt der Spiegel, wird der Schlummer leichter und störanfälliger. Gleichzeitig kann weniger Melatonin gebildet werden – jenes Hormon, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Viele Betroffene fühlen sich dadurch tagsüber erschöpft, gereizt und weniger belastbar.

Doch es gibt Wege, um zu erholsamen Nächten zurückzufinden. Neben Veränderungen im Alltag setzen manche Frauen auf pflanzliche Präparate wie Nervoregin Tropfen. Enthalten sind unter anderem Passionsblume und Hopfen, denen beruhigende Eigenschaften zugeschrieben werden. Hafer und Phosphorsäure werden bei körperlicher und geistiger Erschöpfung eingesetzt. Ziel ist es, das vegetative Nervensystem zu unterstützen und den Körper leichter in die Ruhe zu begleiten.

Wichtig ist ein kritischer Blick auf die eigene Schlafroutine. Allgemeine Hinweise zur Schlafhygiene finden sich auf Anbieter-Websites, zum Beispiel unter www.nervoregin.de. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus stabilisiert die innere Uhr. Entspannungsrituale wie Atemübungen, Meditation oder ruhige Dehnübungen helfen beim Abschalten. Bildschirme sollten ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen pausieren, da blaues Licht die Melatoninbildung hemmt. Ebenso fördert ein kühles, dunkles Schlafzimmer mit etwa 16 bis 18 Grad die Schlafqualität. Wer abends zur Ruhe kommen möchte, kann zudem ein warmes Getränk als bewusstes Entspannungsritual nutzen. Was nachts um drei so laut ist – die Wärme, die Unruhe, der wache Kopf, kann so vielleicht ein wenig leiser werden. (Quelle: djd)

