www.nordwest-sonntagsblatt.de | Druckauflage: 32.000
Sonnabend, 30. Mai 2026 | 21. KW | 48. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Emden



Kultur, Spiel und Spaß in der Region

VERANSTALTUNGEN Auch in dieser Woche gibt es viele interessante Angebote für Kinder und Erwachsene

IM NORDWESTEN – Sie sind auf der Suche nach einer schönen Unternehmung für sich, mit ihrer Familie oder mit Freunden? Hier sind die Veranstaltungstipps der NWZ-Familienzeit für diese Woche:



In der Open-Air-Konzertreihe „Mittwochs am Pumpwerk“ steht am 3. Juni ab 18 Uhr die Band „4Live“ auf der Bühne. BILD: PR/4LIVE

OSTFRIESLAND

Sonntag, 31. Mai, 10 Uhr, Werdum: Haustierparkfest Werdum, Gastriege 35

Sonntag, 31. Mai, 13 Uhr, Aurich: Familientag im Jugend- und Familienzentrum Aurich, Jahnstraße 2/Breiter Weg 24; Eintritt frei

Sonntag, 31. Mai, 13 Uhr, Aurich: Blaulichttag mit Feuerwehr, Polizei, THW, Rettungsdienst und mehr am Pferdemarkt 5

Sonntag, 31. Mai, 15 Uhr, Norden: „In 80 Tagen um die Welt“ (FSK 0) – Kinderkino in der KVHS Aurich-Norden, Standort Norden, Uffenstraße 1; Preis: 5 Euro

Donnerstag, 4. Juni, bis Sonntag, 7. Juni, Wittmund: Drachenfest mit Showfliegen, Bastelaktionen und mehr am Strand Harlesiel

Freitag, 5. Juni, bis Sonntag, 7. Juni, Leer: 6. Ostfriesischer Lekkermarkt mit Streetfood, Kleinkunst, Kinderprogramm und verkaufsoffenem Sonntag am Denkmalplatz und in der Altstadt; Freitag ab 17 Uhr, Samstag ab 10 Uhr, Sonntag ab 12 Uhr

Freitag, 5. Juni, 10 Uhr, Bensersiel: Kindertag in der Nordseearena Bensersiel, Am Strand 8

Freitag, 5. Juni, bis Sonntag, 7. Juni, Moormerland: Feuerwehrfest Hatshausen beim Feuerwehrhaus, Hatshauser Str. 12; Sonntag Kindernachmittag mit Hüpfburg, Kinderschminken und Kinderfeuerwehr-Disco ab 14 Uhr

AMMERLAND

Samstag, 30. Mai, 13 Uhr, Westerstede: „Die Olchis – Willkommen in Schmuddelfing“ (FSK 0) – Familienkino im Güterschuppen, Am Bahnhof 1

Sonntag, 31. Mai, 11 Uhr, Rastede: Rasteder Familiensonntag mit Sommergarten, verkaufsoffenem Sonntag, Kleidertausch, Kinderflohmarkt und mehr auf dem Kögel-Willms-Platz

Sonntag, 31. Mai, 11 Uhr, Edewecht: Edewechter Marktpartie mit Kinderprogramm, Kunst- und Handwerkermarkt sowie einer Flohmarktmeile rund um den Marktplatz, Rathausstraße 7

OLDENBURG

Samstag, 30. Mai, 10 Uhr: 5. Oldenburger Sportsommer mit unterhaltsamen Rahmenprogramm, Mitmachaktionen und Vorführungen auf dem Schlossplatz

Samstag, 30. Mai, 16 Uhr: „Tuschebilder mit Pflanzenteilen – Kunst aus der Natur“ – Workshop für jedes Alter im Landesmuseum Kunst und Kultur, Damm 1; Kosten: 8 Euro

Sonntag, 31. Mai, 11 Uhr: „Bioblitz – die Biodiversität des Botanischen Gartens in einem Moment“ – Führung im Botanischen Garten, Philosophenweg 39/41; Kosten: 4 Euro

Sonntag, 31. Mai, 11 Uhr: Schlossfloh – Trödelmarkt auf dem Schlossplatz

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 30. Mai, 20 Uhr, Wilhelmshaven: 29. A-cappella-Festival mit „CantaMare“ und „Vode“ - Doppelchor Konzert, Kulturzentrum Pumpwerk, Banter Deich 1a

Sonntag, 31. Mai, 14 Uhr, Wilhelmshaven: Familienfest der vier Familienzentren auf dem Parkplatz am Jadestadion/Sportforum, Friedenstraße

Sonntag, 31. Mai, 11 Uhr, Wilhelmshaven: SPAR + BAU Sonntagskonzert im Musikpavillon im Kurpark mit Simone Höfker und Alex Chilla, Eintritt frei

Sonntag, 31. Mai, 16 Uhr, Jever: „Lilly und die Känguru“ (FSK 0) im Kino im LOK Kulturzentrum Jever, Moorweg 2

Mittwoch, 3. Juni, 18 Uhr, Wilhelmshaven: Mittwochs am Pumpwerk, Open-Air-Konzert mit „4Live“, Kulturzentrum Pumpwerk, Banter Deich 1a

Weitere Termine unter: **www.nwzonline.de/termine**

Richtig trennen und die Ressourcen schonen

ENTSORGUNG Worauf kommt es bei der Mülltrennung für das Recycling an?

IM NORDWESTEN/DJD – Rund 18 Millionen Tonnen Verpackungsmüll fallen in Deutschland jedes Jahr an. Das entspricht etwa 215 Kilogramm pro Person. Wachsende Müllmengen führen dazu, dass insbesondere in den Städten die Entsorgung schwieriger und vor allem auch teurer wird. Die gute Nachricht: Ein großer Teil der Abfälle lässt sich recyceln, wenn er in der richtigen Tonne landet. „Richtige Mülltrennung hilft beim Schutz der Umwelt“, erklärt Expertin Heike Rompusch vom Vonovia Wohnumfeld Service. „Gleichzeitig kann dies die Kosten für die Müllentsorgung reduzieren, was sich für Mieterinnen und Mieter bei den Nebenkosten bemerkbar machen kann.“



Die korrekte Abfalltrennung in Deutschland wird in vielen Städten mit mehrsprachiger Infotafel unterstützt. BILD: DJD/VONOVIA/OFFENBLENDE

Richtig sortieren

Damit Recycling funktioniert, müssen einige Materialien schon im Haushalt voneinander getrennt werden. In die Altpapiertonne gehören Zeitungen, Kartons oder Papierverpackungen. Selbst Briefumschläge mit Plastikfenster dürfen hinein. Stark verschmutzte Kartons, etwa ein fettiger Pizzakarton, gehören dagegen in den Restmüll. In die Gelbe Tonne oder Wertstofftonne kommen Verpackungen aus Kunststoff, Metall oder Verbundstoffen. Dazu zählen Joghurtbecher, Konservendosen, Aluminiumfolie oder Getränkekartons wie Saft- oder Milchkartons. Wichtig ist dabei, dass die Verpackungen leer sind, ausgespült werden müssen sie jedoch nicht. Außerdem sollten Aludeckel zum Beispiel von Joghurtbechern immer abgezogen werden, damit die beiden Materialien separat recycelt werden können. Die Glasverpackungen wiederum werden im Altglascontainer getrennt nach Farben entsorgt.

Bioabfälle

Auch Küchenreste sind alles andere als wertlos. Obst- und Gemüseschalen, Kaffeesatz, Teebeutel oder Eierschalen werden in der Biotonne entsorgt, damit später daraus Kompost oder Energie in Form von Biogas entstehen kann. „Am besten sammelt man Bioabfälle in Papierbeuteln oder kleinen Behältern“, empfiehlt Expertin Heike Rompusch vom Vonovia Wohnumfeld Service. „Dabei sollte auf kompostierbare Plastiktüten verzichtet werden.“

Wohin mit Sofa oder Teppich?

Manche Dinge sind schlicht zu groß für die Mülltonne. Alte Möbel, Teppiche oder Matratzen zählen zum Sperrmüll. In vielen Städte kann dafür ein Abholtermin gegen eine Gebühr gebucht werden. Alternativ können größere Gegenstände auch direkt beim Recyclinghof abgegeben werden. Oft lohnt sich dabei jedoch ein zweiter Blick: Ist der Schrank vielleicht noch brauchbar oder der Tisch zu schade für den Müll? Es kann sich lohnen, über Nachbarschaftsportale oder Tauschbörsen Möbel und Haushaltsgegenstände an andere weiterzugeben. Das spart Ressourcen und freut den neuen Besitzer.



Anzeige



Die neue süße Versuchung ohne Bohne

GENUSS Kakaofreie Schokolade: Das Angebot an alternativen Produkten wächst

IM NORDWESTEN – Schokolade ist die beliebteste Süßigkeit der Deutschen: ob in Tafelform, als Pralinen, in Pulverform zur Herstellung von Getränken oder zum Backen. Der Pro-Kopf-Verzehr liegt hierzulande bei jährlich rund elf Kilogramm. Nach der Verordnung über Kakao- und Schokoladenerzeugnisse besteht Schokolade aus Kakaoerzeugnissen (Kakaobutter und/oder Kakaotrockenmasse in bestimmten Mindestanteilen) und Zuckerarten.

Von daher ist klar, ein Produkt, das aussieht wie Schokolade, verwendet wird wie Schokolade und auch annähernd so schmeckt, aber keinen Kakao enthält, ist keine Schokolade. Es ist eine kakaofreie Schokoladenalternative. Auf der Internationalen Süßwarenmesse in Köln 2026 waren kakaofreie Schokoladenalternativen ein zentrales Innovationsthema. Inzwischen sind über 120 Produkte in 10 Ländern im Markt vertreten. Dabei umfasst das Portfolio sowohl Eigenmarken des Handels als auch namhafte Markenhersteller. Es gibt Tafel- und Riegelware, die Produkte werden aber auch als Zutat, etwa in Müslis oder Keksen verwendet.



Es gibt inzwischen viele kakaofreie Schokoladenalternativen, die als Tafel- und Riegelware, aber auch als Zutat, etwa in Müslis oder Keksen verwendet werden. BILD: PIXABAY

Ausgangsrohstoffe für die Schokoladenalternativen sind zum Beispiel gemahlene Sonnenblumen- oder Traubenkerne. Das Herstellungsverfahren ist im Prinzip ähnlich wie bei der Kakaobohne: die Kerne werden fermentiert, geröstet und anschließend conchiert; das ist der wichtigste Produktionsschritt in der Schokoladenherstellung.
Beim Conchieren werden die Kakao- und Zuckerpartikel immer feiner gemahlen und homogenisiert. Dieser Prozess sorgt für eine glatte Textur, denn die Partikel sind am Ende nur noch mikroskopisch klein und die Schokolade erhält dadurch ihren typischen Schmelz. Durch die ständige Bewegung und die Hitze in der Conche werden die flüchtigen Aromen des Kakaos freigesetzt, Wasser und unerwünschte flüchtige Bestandteile ausgetrieben. So entwickelt die Schokolade in dieser Phase auch ihre Geschmacksnuancen.

Optisch ist die kakaofreie Alternative kaum vom Original zu unterscheiden. Ob Aroma und Mundgefühl an eine gute Schokolade heranreichen, ist individuelle Geschmackssache. Preislich gibt es nach Beobachtungen der Verbraucherzentrale Hamburg keine Unterschiede. Und die Ökobilanz? Nach Herstellerangaben ist der CO_2-Fußabdruck deutlich geringer und die Herstellung beansprucht erheblich weniger Land und Wasser als der Kakaoanbau.

Ganz so neu ist die Idee einer kakaofreien Schokoladenalternative allerdings nicht: Carob ist das süß schmeckende, leicht herbe Fruchtfleisch von Schoten des Johannisbrotbaums. Während die Samen für die Herstellung des Verdickungsmittels und Stabilisators Johannisbrotkernmehl (E 410) verwendet werden, dient das Fruchtfleisch als Kakaoalternative. Hierfür wird es getrocknet, geröstet und anschließend gemahlen. Die Carob-Produkte sind etwa seit den 1970er-Jahren vor allem im Naturkost- und Biohandel erhältlich.

Hauptsaison für frische Minze

KRÄUTERKÜCHE Frischekick für Salate, Desserts und Getränke

IM NORDWESTEN/BZFE – Vor der Blüte im Juni/Juli ist die beste Zeit frische Minze zu ernten. Dann ist ihr Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten und damit das Aroma besonders intensiv. Mit ihrer mild-süßlichen bis angenehm scharfen Note verleiht das beliebte Küchenkraut vielen mediterranen und orientalischen Gerichten eine besondere Frische.

Besonders gut harmoniert Minze mit Kartoffeln, Hülsenfrüchten wie Linsen und Kichererbsen sowie sommerlichem Gemüse wie Gurken und Zucchini. Minze kommt häufig in herzhaften Gerichten der orientalischen Küche vor, zum Beispiel in Couscous, Bulgur-Salaten oder gefülltem Gemüse.

Auch in süßen Speisen ist Minze eine raffinierte Zutat – etwa in Schokoladenmousse, Zitronensorbet oder einer kalten Blaubeersuppe mit Vanillejoghurt. An heißen Tagen sorgen einige Blätter in Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen, selbstgemachter Limonade oder Eistee für eine belebende Erfrischung. Damit das volle Aroma erhalten bleibt, sollten die Blätter erst kurz vor der Verwendung abgezupft oder geschnitten werden.

Minze ist eine mehrjährige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler, die ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammt und heute weltweit verbreitet ist. Die buschige Staude erreicht je nach Art und Sorte eine Höhe zwischen 30 und 80 Zentimetern. Typisch sind ihre elliptischen, am Rand gesägten Blätter sowie weiße, rosa oder violette Blüten.

Die Vielfalt an Arten und Sorten ist groß, aber für die Küche sind vor allem zwei Gruppen interessant: Pfefferminze (Mentha x piperita) und Grüne Minze (Mentha spicata). Echte Pfefferminze enthält besonders viel Menthol, das für den typischen Geschmack und den kühlen Effekt im Mund verantwortlich ist. Sie sollte nur sparsam und möglichst frisch eingesetzt werden. Grüne Minze hat einen deutlich geringeren Mentholgehalt und schmeckt milder und süßlicher.



Jetzt schmeckt frische Minze am besten. BILD: PIXABAY

Nicht nur als Küchenkraut, sondern auch als Heilpflanze hat Minze mit seinem Wirkstoff Menthol eine lange Tradition: Pfefferminztee aus getrockneten oder frischen Blättern gilt als bewährtes Hausmittel bei Magen-Darm-Beschwerden oder Erkältungen, während Pfefferminzöl bei Kopfschmerzen lindernd wirken kann.

Frische Minze ist ganzjährig erhältlich – entweder lose als Bund oder im Topf. Beim Kauf sollten die Blätter gleichmäßig sattgrün sein. Geschnittene Stängel halten sich einige Tage in einem Glas Wasser oder in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks. Im Topf kann Minze auf einer hellen Fensterbank sogar weiterwachsen. Und noch ein praktischer Küchentipp: Frische Minze lässt sich hervorragend konservieren, indem man sie gehackt mit wenig Wasser in Eiswürfelbehältern einfriert – ideal für sommerliche Drinks.



Frische Pfefferminze kann mehr als Tee. BILD: PIXABAY

Leidenschaft für Sonnenschutz
handwerkliche Perfektion- innovative Technik



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

Nordwest SONNTAGSBLATT
Unser Service.
Ihr Gewinn.

Angebote gültig vom 01.06. bis 06.06.2026
Ubierstraße 23 · Emden
ZISCH Getränke-Großmarkt
Getränke online bestellen!
Morgens bestellt. Abends geliefert.¹
Zisch Express
zischexpress.de
¹bei Bestellung bis 10 Uhr
Gerolsteiner Mineralwasser versch. Sorten 12 x 0,75l + 3,30 Pfand 1l = 0,78 6.99 8,99
Paderborner versch. Sorten 20 x 0,5l + 3,10 Pfand 1l = 0,90 8.99 10,99
Sommer Weißburgunder trocken 0,75l, 1l = 5,32 3.99 4,99
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

Post nach, Gammelsdorf, Göttin, Grab oder Gottesgabe?
Wir stellen zu. Deutschlandweit. Egal, wie der Ort heißt.
www.citipost-nordwest.de
CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.



gröttrup
—MEINE LIEBLINGSSTÜCKE—

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



Ein Pilgerweg führt auf die Spuren der berühmten Äbtissin und Heilerin Hildegard von Bingen. Viele Stationen ihres Lebens liegen auf der Strecke, so etwa das Kloster Sponheim, wo sie den Kontakt zur Kirche fand und acht Jahre weilte. BILD: TIMO VOLZ / NAHELAND-TOURISTIK GMBH



Die Kirche St. Johannisberg liegt auf dem 137 Kilometer langen Pilgerweg Hildegard von Bingen im Naheland. Er ist der berühmten Heilerin und Äbtissin gewidmet. BILD: TIMO VOLZ / NAHELAND-TOURISTIK GMBH

Auf den Spuren der Äbtissin

REISE Der „Hildegard von Bingen Pilgerwanderweg“ folgt dem Leben der Universalgelehrten



Das Kloster Disibodenberg bei Staudernheim an der Nahe war die wichtigste Station im Leben der berühmten Äbtissin Hildegard von Bingen. Hier lebte sie 40 Jahre lang – von 1112 bis 1152. BILD: TIMO VOLZ / NAHELAND-TOURISTIK GMBH

KOBLENZ/PR – Vor 20 Jahren veröffentlichte Hape Kerkeling sein Buch „Ich bin dann mal weg“ und löste damit einen Pilger-Boom aus. Wer auf spirituellen Wegen unterwegs sein will, muss aber nicht bis Santiago de Compostela gehen. Auch in Rheinland-Pfalz gibt es viele Wanderrouten, die zu Klöstern und anderen Orten der Besinnung führen. In der Region Hunsrück-Nahe etwa kann man dem Lebensweg der Hildegard von Bingen folgen.

Sie ist eine Persönlichkeit, die bis heute die Menschen fasziniert. Die Universalgelehrte war eine der bedeutendsten Frauen des Mittelalters, gründete Klöster, komponierte Musik und schrieb theologische, botanische und medizinische Werke. Ihrem außergewöhnlichen Leben können Wanderer auf dem „Hildegard von Bingen Pilgerwanderweg“ folgen. Er verläuft auf rund 135 Kilometern von Idar-Oberstein bis nach Bingen am Rhein.

Der Pilgerweg führt mit zehn Etappen durch die Landschaft entlang der Nahe, in die Geschichte der Region, zu kulturellen Entdeckungen und spirituellen Orten. An mehreren Stationen geben Informationstafeln Einblicke in das Wirken der berühmten Persönlichkeit. Sie laden Wanderer außerdem dazu ein, sich nicht nur mit ihrer Zeit, sondern auch mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Disibodenberg als mystischer Ort

Der Weg beginnt in Idar-Oberstein und führt zunächst zum Dorf Niederhosenbach, das als Geburtsort Hildegards gilt. Weiter geht es Richtung Osten, wo die Pilger am Ende der vierten Etappe die Klosterruine Disibodenberg erreichen, einen besonderen Kraftort mit mystischer Atmosphäre. 1112 trat Hildegard von Bingen in das Kloster ein und lebte dort fast vier Jahrzehnte lang. Zu den bedeutenden Stationen zählt außerdem Sponheim mit seiner Klosterkirche auf der sechsten Etappe des Wegs: Auf Burg Sponheim verbrachte Hildegard einen Teil ihrer Kindheit unter der Obhut ihrer Lehrerin Jutta von Sponheim.

Am Ende des Pilgerwegs erreichen die Wanderer Bingen am Rhein, wo Hildegard von Bingen 1150 das Kloster Rupertsberg gegründet hat. Daran erinnert der Rupertsberger Gewölbekeller, der auf dem Gelände des einstigen Klosters liegt und ein Ort der Einkehr ist, an dem sich Besucher auch informieren können. Zu den weiteren Höhepunkten zählen die Wallfahrtskirche St. Hildegard sowie die Benediktinerinnenabtei St. Hildegard in Rüdesheim-Eibingen, in der bis heute ihr spirituelles Erbe gelebt wird.

Hildegard-von-Bingen-Festival in Bad Kreuznach

Der Pilgerweg verläuft unweit von Bad Kreuznach, wo man sich am 15. August der Äbtissin auf besondere Weise nähern kann: Zum ersten Mal wird dort das Hildegard-von-Bingen-Festival gefeiert mit einem Mitmach- und Entdeckertag im Kurpark.

Gäste können auf diesem Festival bei vielen Veranstaltungen und an Ständen in die Welt der Naturkundlerin und Visionärin eintauchen. Im Mittelpunkt steht dabei der ganzheitliche Blick auf Mensch und Natur, der Hildegard von Bingen bis heute auch so populär macht.

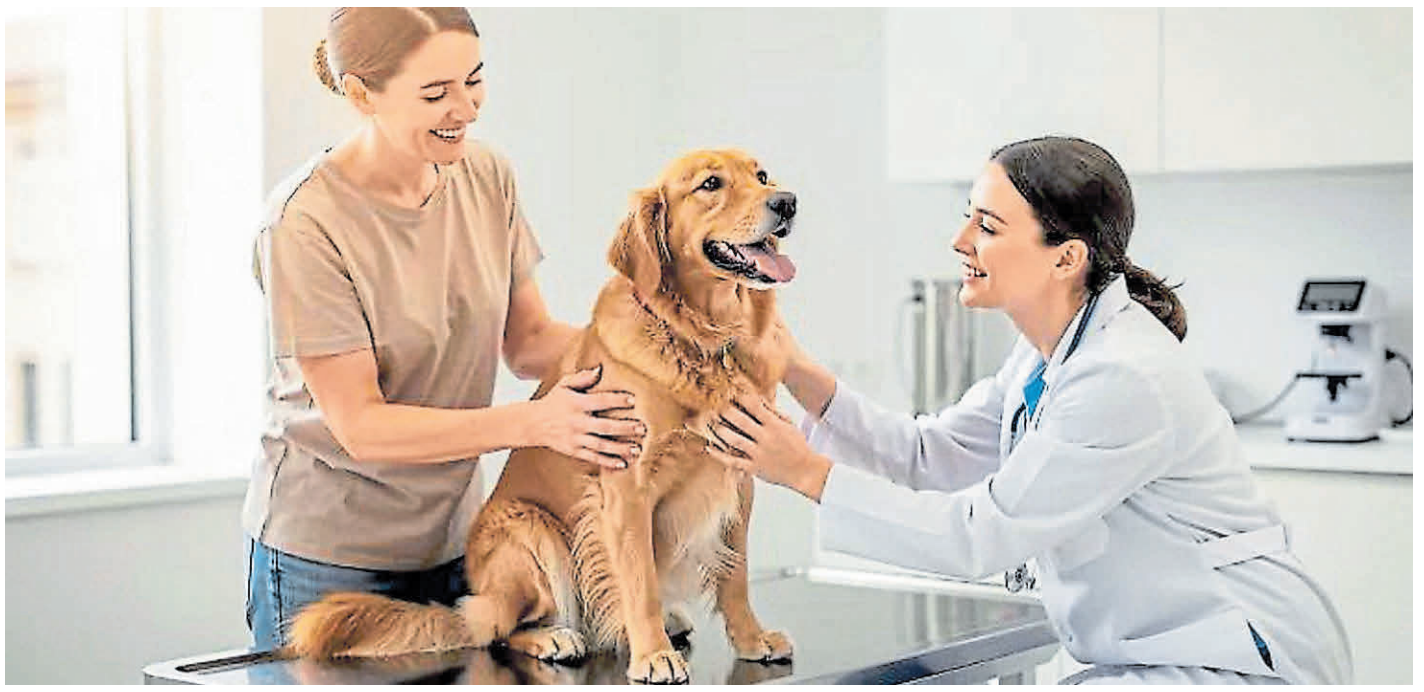
Weitere Informationen zur Region Hunsrück-Nahe gibt es online unter der Website www.rlp-tourismus.de/hunsrueck-nahe

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



So senken Tierbesitzer ihre Tierarztkosten

TIERE Wie Hundebesitzer Behandlungskosten im Griff behalten – Tipps von Versicherung bis Vorsorge


Auch bei der Auswahl des Tierarztes besteht Sparpotenzial.
BILD: OPEN PR

IM NORDWESTEN/CMF – Sorgsame Prävention, das Vergleichen von Gebührensätzen und das Finden günstiger Medikamente gehören zu den vielen Möglichkeiten, hohe Tierarztkosten zu vermeiden. Der folgende Ratgeber stellt effektive Tipps vor, mit denen die beste Behandlung für Hunde gewährleistet werden kann, ohne dass die Kosten aus dem Ruder laufen. Die Empfehlungen zeigen, wie Tierbesitzer beim Tierarzt sparsam handeln können, ohne Abstriche bei der Qualität in Kauf nehmen zu müssen. Zudem werden Hinweise zur finanziellen Unterstützung gegeben, wenn die entstehenden Kosten die eigenen Möglichkeiten übersteigen.

Regelmäßige Vorsorge und Präventionsmaßnahmen wie Impfungen, Entwurmungen oder Zahnsteinentfernung tragen dazu bei, teure Behandlungen zu vermeiden. Zwar entstehen hierbei zunächst Kosten, doch ermöglichen diese Maßnahmen, gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen oder gar zu verhindern. Oft reichen rund 150 Euro im Jahr aus, um mit etwas Glück hohe Ausgaben für Operationen zu vermeiden.

Kostenvoranschlag einholen

Eine gesunde Ernährung unterstützt ebenfalls die Kostensenkung. Ausgewogene und artgerechte Nährstoffe bilden die Basis für die Hundegesundheit, stärken die Organe und das Immunsystem, sodass Hunde optimal versorgt sind.

Auch bei der Auswahl des Tierarztes besteht Sparpotenzial. Die Gebührenordnung für Tierärzte lässt Spielräume zu. Viele Praxen berechnen für Routineeingriffe den niedrigsten Gebührensatz, dennoch sollte die Qualität immer im Vordergrund stehen. Bei planbaren Eingriffen empfiehlt sich die Einholung eines Kostenvoranschlags, zudem kann die Suche nach Landtierärzten und nach Empfehlungen lokaler Hundefreunde hilfreich sein. Zertifizierungen, moderne Praxis-Ausstattung und Rabattaktionen für Kastrationen oder Impfwochen bieten wertvolle Anhaltspunkte.

Eine Krankenversicherung für Hunde ist sehr empfehlenswert, da viele Versicherer einen Großteil der Behandlungskosten übernehmen. Der frühe Abschluss einer Versicherung sorgt meist für niedrigere monatliche Beiträge. Wichtige Aspekte bei der Auswahl sind Wartezeiten, Ausschlüsse und die Höhe der Selbstbeteiligung. Der Vergleich unterschiedlicher Anbieter hilft, das optimale Kosten-Nutzen-Verhältnis für eine hochwertige medizinische Versorgung zu finden.

Auch bei Medikamenten lassen sich Kostenvorteile nutzen, ohne dass das Tier leidet. Generika sind deutlich günstiger als Originalpräparate, enthalten aber identische Wirkstoffe. Die Ersparnis beträgt oft 20 bis 40 Prozent und wirkt sich besonders bei Dauertherapien aus.

Sparfond anlegen

Zahlreiche Behandlungen wie Ohrenreinigung, Zahnpflege, Krallenschneiden oder die Versorgung leichter Wunden können auch selbst übernommen werden, sofern fachlich korrekte Anleitung durch einen Tierarzt vorliegt. Für bestimmte Beschwerden wie Gelenkprobleme sind Physiotherapie-Übungen hilfreich. Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel können die Gesundheit von Hunden zusätzlich stärken und individuelle Bedürfnisse unterstützen.

Zur Absicherung bei medizinischen Notfällen empfiehlt sich das Anlegen eines Sparfonds, der idealerweise mindestens 1000 Euro pro Tier umfasst. In einigen Praxen ist eine Ratenzahlung für Tierarztrechnungen möglich, allerdings entstehen dabei nicht immer kostenfreie Bedingungen. Kenntnisse in Erster Hilfe am Hund sowie eine gut ausgestattete Hausapotheke ermöglichen eine schnelle Reaktion im Ernstfall.





Zwischen Weite und Wendekreis

MOBILITÄT Mit dem Wohnmobil sicher und entspannt in den Campingurlaub

IM NORDWESTEN/DJD – Urlaub mit dem Wohnmobil verheißt Freiheit, Natur und spontane Stopps unterwegs. Gerade Einsteiger unterschätzen jedoch oft, wie anders sich ein Camper im Vergleich zum Pkw fährt. Größe, Gewicht, Beladung und eingeschränkte Sicht verlangen Vorbereitung und etwas Übung. Die Experten des ACV Automobil-Club Verkehr erklären, worauf es vor der ersten Reise ankommt – damit der erste Campingurlaub sicher und entspannt bleibt.



Im Wohnmobil unterwegs mit der ganzen Familie: Campinganfänger sollten vor der Abfahrt ein paar Sicherheitstipps beherzigen. BILD: DJD/ACV/GETTY IMAGES/OLIVER ROSSI



Mit einer guten Vorbereitung steht einem gelungenen Campingurlaub im Wohnmobil nichts mehr im Weg. BILD: DJD/ACV/GETTY IMAGES/EWG3D

1. Fahrverhalten üben und anpassen

Wohnmobile sind größer und schwerer als ein Pkw und reagieren träger. Wer mietet, dem fehlt zudem Routine. Deshalb empfiehlt sich vor der ersten Reise eine Probefahrt, um ein Gefühl für Maße und Fahrverhalten zu bekommen.

Mit dem Rangieren, Einparken und Fahren in engen Straßen kann man sich vorab auf Verkehrsübungsplätzen vertraut machen. Noch mehr Sicherheit geben spezielle Fahrsicherheitstrainings. Wer tiefer ins Thema einsteigen möchte, findet auf Webseiten wie www.acv.de/ratgeber zahlreiche Tipps zu Camping und Mobilität.

2. Beladung und Gewicht im Blick behalten

Überladung oder eine ungünstige Gewichtsverteilung wirken sich negativ auf Fahrstabilität und Bremsweg aus. Deshalb gilt: Schwere Gegenstände tief und nahe an den Achsen verstauen, leichte Dinge nach oben. Wichtig ist zudem, das zulässige Gesamtgewicht sowie die Achslasten einzuhalten. Ein kurzer Check vor der Abfahrt, etwa durch Wiegen des Fahrzeugs, gibt Sicherheit. Auch zusätzliche Anbauten wie Fahrradträger oder Markisen müssen bei der Planung berücksichtigt werden.

3. Rangieren mit Überblick und Ruhe

Unfälle passieren häufig beim Einparken oder auf engen Campingplätzen. Eingeschränkte Sicht und Zeitdruck erhöhen das Risiko eines ungewollten Crashs. Technische Helfer wie Rückfahrkamera oder Parksensoren erleichtern das Manövrieren.

Zusätzlich bewährt sich eine zweite Person, die von außen den Fahrer einweist. Ein kurzer Rundgang ums Fahrzeug vor dem Rangieren hilft, Hindernisse vorab zu erkennen .

4. Maße kennen und richtig planen

Brücken, Tunnel oder enge Zufahrten können durch die Maße des Fahrzeugs zur Herausforderung werden. Eine gut sichtbare Notiz mit den wichtigsten Abmessungen im Cockpit kann helfen. Spezielle Navigationssysteme für Wohnmobile berücksichtigen zudem Durchfahrtshöhen und Gewichtsbeschränkungen. Das erleichtert die Routenplanung.

5. Technik regelmäßig prüfen

Besonders wichtig für eine sichere Reise: Reifendruck und Reifenalter. Wohnmobilpneus sollten regelmäßig kontrolliert und spätestens nach sechs Jahren getauscht werden. Ebenso lohnt sich ein prüfender Blick auf Befestigungen, Ladungssicherung und Tankbeschriftung, um Pannen oder teure Fehlbetankungen zu vermeiden.

Gesundheit ANZEIGE

Spalt

Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke:
Spalt Schmerztabletten
(PZN 08689834)



www.spalt-online.de

SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei: akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

NEU: Rubaxx CBD Gel PLUS – extra stark mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Die einen spüren abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern. Die anderen kämpfen mit verspannten oder müden Muskeln nach einseitiger Belastung oder Sport. Eine schnelle und spürbare Versorgung der strapazierten Körperzonen ist dann enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:



1. Aktivierung der Haut
Menthol ist dafür bekannt, bestimmte Ionenkanäle der Haut, die sogenannten TRPM8, zu aktivieren. Menthol kann außerdem die lokale Mikrozirkulation erhöhen. Durch das Einmassieren des Gels sorgt es so für eine sanfte Steigerung der Durchblutung und eine bessere lokale Verteilung der Inhaltsstoffe.



2. Sofortiger Frische-Effekt
Durch die Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl auf der Haut. Perfekt ergänzt wird der Vorgang durch Minzöl, welches das Frischegefühl intensiviert.

3. Das Plus an CBD
Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS nun **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchstdosierte Gel in deutschen Apotheken.** THC ist dabei vollständig ausgeschlossen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.



Neu in der Apotheke
Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten **CBD-PLUS-KOMPLEX**. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen gelockert und entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden. Das Gel eignet sich insbesondere nach täglicher Anstrengung, einseitigen Belastungen sowie langem Sitzen, Stehen oder Laufen. Ideal für Körperpartien, die sich angespannt oder überlastet anfühlen.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke erhältlich. Sollte es Ihre Apotheke vor Ort noch nicht vorrätig haben, ist es in wenigen Stunden für Sie abholbereit. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.

NEU

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 20136718)
www.rubaxx.de

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

Kultklassiker lässt die 80er Jahre wieder aufleben

KINO „Masters of the Universe“ – 80er-Vibes, große Abenteuer und ein Held kehrt zurück

IM NORDWESTEN/ZA – Die 80er sind wieder da – und das nicht nur in Mode und Musik, sondern ab sofort auch im Kino! Ab dem 4. Juni läuft mit „Masters of the Universe“ eine opulente Hollywood-Produktion an.

Die Produktion feiert das Lebensgefühl der 80er voller Sci-Fi-Action, Spaß und einer kräftigen Prise Nostalgie. Besonders für das Publikum in unserer Region: Der Film wird auch im UCI Kino Wilhelmshaven und im Kino Aurich zu sehen sein.



Camila Mendes, Idris Elba, Kristen Wiig und Nicholas Galitzine in „Masters of the Universe“. Galitzine als Prinz Adam alias He-Man kämpft vor imposanten Naturkulissen zwischen Fantasywelt und Erde. BILD: PHOTO CREDIT: AMAZON MGM STUDIOS

Regisseur mit Kindheitstraum

Hinter dem Film steht Regisseur Travis Knight, bekannt durch „Bumblebee“. Knight war selbst in den 80er-Jahren großer „He-Man“-Fan – die legendären Mattel-Actionfiguren begleiteten damals eine ganze Generation durch ihre Kindheit.

Seine persönliche Begeisterung für die Helden von Eternia prägt den Film: Knight will nicht einfach nur Nostalgie bedienen, sondern erklärt auf moderne Weise, warum „Masters of the Universe“ bis heute so viele Menschen fasziniert.

He-Man kehrt auf die Erde zurück

Im Mittelpunkt der Geschichte steht Prinz Adam, gespielt von Nicholas Galitzine. Als Kind auf die Erde verschlagen, findet er Jahre später sein magisches Schwert wieder – und wird zu He-Man, dem mächtigsten Mann des Universums. Gemeinsam mit Teela (Camila Mendes) und Man-At-Arms (Idris Elba) nimmt er den Kampf gegen den bösen Skeletor (Jared Leto) auf. Dabei setzt der Film weniger auf Ironie, sondern präsentiert eine Mischung aus abenteuerlicher Fantasy, starken Emotionen und bewusstem 80er-Jahre-Look – kunterbunt, überdreht und voller Retro-Charme.

Was echte Stärke wirklich bedeutet

Ein zentrales Thema des Films ist dabei „Macht“. Knights Frage lautet: Was bedeutet es, echte Stärke zu besitzen? Nicht Muskelkraft steht im Vordergrund, sondern Verantwortung, Freundschaft und die Bereitschaft, über sich hinauszuwachsen. He-Man steht exemplarisch für ein neues Verständnis von Heldenhaftigkeit – jenseits des klassischen Männlichkeitsbildes.

Die Fantasywelt Eternia entstand größtenteils in Großbritannien, aber auch in den beeindruckenden Landschaften der Dolomiten und Islands. Real gefilmte Naturkulissen verbinden sich durch modernste Computertechnik mit fantastischen Bauwerken und magischen Effekten – entstanden ist eine neue, bildgewaltige Welt.

80er-Flair trifft auf Humor und Herz

Die ersten Kritiken sprechen für sich: Viel Lob gibt es für die humorvollen Momente, das knallbunte 80er-Flair – und vor allem dafür, dass Knight und sein Team genau verstanden haben, worauf es ankommt: Unterhaltung, Spaß und eine ordentliche Portion Retro-Charme. Besonders der Cast hat sichtlich Freude an der Sache, wie im Trailer zu sehen ist – ob Nicholas Galitzine als Held oder Jared Leto als kultiger Schurke Skeletor.

Digitale Magie auf realer Basis

Die realen Naturkulissen dienten dabei als physische Basis, wurden aber in der Postproduktion mithilfe moderner Computertechnik (VFX) aufwendig erweitert – so konnten fantastische Bauwerke, magische Effekte und atmosphärische Himmel nahtlos integriert werden, selbst wenn sich Wetter oder Umgebungsbedingungen spontan änderten. Gerade in den schwer zugänglichen Berg- und Vulkanregionen nutzte das Team zudem hochauflösende Drohnenaufnahmen, um außergewöhnliche Panorama-Perspektiven zu realisieren, die mit klassischen Helikoptern kaum erreichbar gewesen.

„Masters of the Universe“ hat in Deutschland die Altersfreigabe FSK 12 erhalten.

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 6.6.2026

GARTEN KÖNIG

Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!

20% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!



- alle gewünschten Größen bis zu einem Ausfall von 5 Metern lieferbar
- Kostenloses Aufmaß bei Ihnen Zuhause!
- preiswerte und fachgerechte Montage , innerhalb von 10 Werktagen möglich!
- schnelle Lieferzeit, Terrassendächer mit Stegplatten 5 Tage, mit VSG Glas 10 Werktage!
- Tiefpreisversprechen! Sehen Sie eine vergleichbare Alu-Terrassenüberdachung günstiger, erhalten Sie den gleichen Preis!

(diese Modelle sind nicht mehr rabatttierfähig)

5x3m (BxT) inkl. Stegplatten	5x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten	6x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten	6x4m (BxT) inkl. Stegplatten
1849.-	1949.-	2149.-	2249.-
5x3m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	5x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	6x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar	6x4m (BxT) inkl. 8mm VSG klar
2849.-	3299.-	3549.-	3949.-

Terrassendielen/ Konstruktionsbretter aus Lärche/Douglasie sowie kesseldruckimprägniert!



In großer Auswahl!

Kiefer/Fichtenholz
kesseldruckimprägniert, grün, einseitig geriffelt

20 x 145 x 2000 mm	5.99
20 x 145 x 3000 mm	7.99
20 x 145 x 4000 mm	11.99
28 x 145 x 2000 mm	8.99
28 x 145 x 3000 mm	11.99
28 x 145 x 4000 mm	14.99

kesseldruckimprägniert, grün, glatt gehobelt

40 x 100 x 2000 mm	7.49
40 x 100 x 3000 mm	11.49
40 x 100 x 4000 mm	14.99

Lärche/Douglasie
geriffelt, ideal zur Verlegung für Terrassen, B-Sortierung

28 x 120 x 3000 mm	5.99
28 x 145 x 2000 mm	4.98
28 x 145 x 3000 mm	7.47
28 x 145 x 4000 mm	9.96

geriffelt, ideal zur Verlegung für Terrassen, B-Sortierung

45 x 70 x 2000 mm	4.98
45 x 70 x 2500 mm	6.23
45 x 70 x 3000 mm	7.47

Kanthölzer
kesseldruckimprägniert, Kreuzholz, allseitig gehobelt und gefast

7 x 7 x 180 cm	9.99
7 x 7 x 210 cm	11.99
7 x 7 x 240 cm	12.99
7 x 7 x 270 cm	14.99
7 x 7 x 300 cm	16.99
9 x 9 x 180 cm	12.99
9 x 9 x 210 cm	15.99
9 x 9 x 240 cm	19.99
9 x 9 x 270 cm	21.99
9 x 9 x 300 cm	23.99
9 x 9 x 400 cm	29.99



Gartenhaus der Woche 1999.-
Gartenhaus „Davos“
Breite 500 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 3399.-* *UVP des Herstellers



Gerätehaus „Rom“/“Denver“ statt 1499.-* 849.-
Breite 200 cm x Tiefe 200 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Paris“/“Montreal“ statt 1749.-* 899.-
Breite 250 cm x Tiefe 220 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „London “/“Toronto “ statt 1849.-* 999.-
Breite 300 cm x Tiefe 250 cm, 28 mm Wandstärke
Gartenhaus „Athen“/“Vancouver “ statt 1849.-* 999.-
Breite 250 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Madrid“/“Ontario “ statt 2419.-* 54% gespart 1111.-
Breite 300 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
*UVP des Herstellers



Gartenzaun der Woche 49.99
Megastabiler Bohlenzaun „Tytus“ statt 89,99
Breite 180 cm x Höhe 180 cm, grün, kdi, gerade



Vorgartenzaun „Friesenzaun“ ab 14.99
gerade, kesseldruckimprägniert

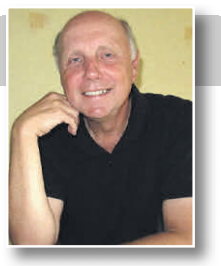
180 cm breit x 70 cm hoch	14.99
180 cm breit x 80 cm hoch	19.99
180 cm breit x 100 cm hoch	24.99

Garten König GmbH - Sitz der Gesellschaft: 26215 Wiefelstede - HRB 205287
Am großen Stein 4, 26835 Hesel
Gewerbestr. 54, 26624 Georgsheil
Telefon: 04950 / 990104
Telefon: 04942 / 990588, 0176 / 35463217
hesel@der-gartenkoenig.de
georgsheil@der-gartenkoenig.de
Öffnungszeiten: Mo-FR: 9.00-18.00 Uhr, SA: 9.00-14.00 Uhr
*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Alles Abholpreise ohne Dekoration. Abb. können vom Original abweichen. Alle Maße sind Ca. Maße. Technische Änderungen und Irrtümer, sowie Farbabweichunngen vorbehalten. Alle Häuser sind unbehandelte Bausätze. Nur solange der Vorrat reicht!



Heilpraktiker

aus der Region stellen sich vor!



Joachim Pommerening
Heilpraktiker

Hauptstr. 32 a, 26524 Hage
☎ 0 49 31 - 9 19 56 66
✆ 0176 - 80 44 66 63
✉ naturheilpraxis.pommerening@ewetel.net
www.naturheilpraxis-pommerening.de

Termine: nach tel. Vereinbarung
Praxis: seit 01.02.2009

Angebotene Therapien:
Akupunktur · Bioresonanz · Neuraltherapie · Blutegeltherapie · Baunscheidttherapie Schröpfen · Kinesio · (Medi)Taping · Chiropraktik · Hypnosetherapie Raucherentwöhnung · Gewichtsreduktion · Nahrungsmittelunverträglichkeitstestung Progressive Muskelentspannung · Autogenes Training Gesprächstherapie Rücken-, Ganzkörper-, Sport-, Wellness-, Fußrefelex-, Hot-Stone-Massagen · Prüfungsvorbereitung für HP-Anwärter · auch Hausbesuche



Hinrich Hinrichs
Heilpraktiker

Bahnhofstraße 3,
26409 Wittmund-Burhafe
☎ 0 49 73 - 91 39 23

Termine: nach tel. Vereinbarung
Praxis: seit September 2012

Angebotene Therapie:
Amerikanische Chiropraktik

(diese Praktik richtet sich auf den Menschen in seiner Ganzheit und ihr Ziel ist es, bei der Behandlung der Ursachen anzusetzen, anstatt nur die Symptome zu bekämpfen oder zu unterdrücken)

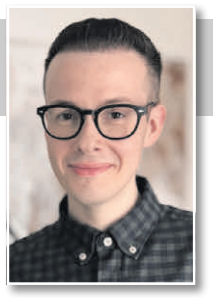


Petra Paschke & Niklas Paschke
Heilpraktiker/in

Große Mühlenwallstr. 5, 26603 Aurich
☎ 0 49 41 - 697 94 60
🖷 0 49 41 - 697 94 59
✉ info@chiropraxis-paschke.de
www.chiropraxis-paschke.de

Angebotene Therapien:
Amerikanische Chiropraktik

kostenfreie regelmäßige Infoabende, um telefonische Anmeldung wird gebeten



Kevin Unzicker
Heilpraktiker für Psychotherapie

Hauptstraße 102, 26524 Hage
☎ 0151 62 71 27 34
✉ info@kevin-unzicker.de
www.kevin-unzicker.de
Termine: Nach Vereinbarung

Angebotene Therapien:
- Akzeptanz und Commitment Therapie
- Schematherapie
- EMDR

Themen Schwerpunkte:
- Ängste, Panik, Phobien
- Stress - Zwänge - Depression
- Krisen - Selbstwert



Martina Freericks
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Marktstr. 7 · 26603 Aurich
☎ 0172-9004998
04941-9186422
✉ praxis@martina-freericks.de
www.martina-freericks.de

Buchen Sie hier Ihr kostenloses Erstgespräch

Termine nach Vereinbarung

Angebotene Therapien:
Paartherapie, Hypnosetherapie, kognitive Verhaltenstherapie, Raucherentwöhnung

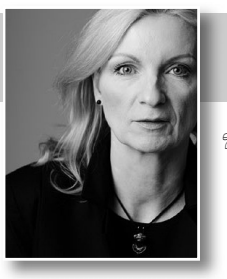


Silke Uden
Heilpraktikerin

Lange Diehl 19a • 26607 Aurich-Walle
Tel.: 0 49 41 / 6 98 14 76
✉ info@naturheilpraxis-uden.de
www.naturheilpraxis-uden.de
silke.uden
049416981476

Termine: nach Vereinbarung, auch über die Homepage buchbar

Angebotene Therapien:
Hypnosetherapie bei emotionalem Essverhalten, Wechseljahresbeschwerden, Ängsten, geringem Selbstwert, Überforderung und Reizdarm. Hormonberatung für Frauen.



Gabriele Lönne
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Thünerweg 11 · 26532 Großheide
☎ 0 49 36 - 84 58 ☎ 01 76 - 78 62 70 11
🖷 0 49 36 - 84 35
✉ gabriele@loenne.info
www.gabriele-loenne.de

Termine: auch Online

Angebotene Therapien:
• EMDR • Psychotherapie
Panikattacken, Burnout, Ängste, Essstörungen, PTBS, Legasthenie
Autorin: ENDLICH FREI von Angst, Panik, Depressionen...! Erhältlich bei Amazon.

Webseite

Podcast



Andrea Beewen
exam. Heilpraktikerin

Hauptstraße 56 · 26524 Hage
☎ 0 49 31 - 9 72 01 70
✉ andrea.beewen@gmx.de
www.heilpraktikerin-hage.de
Ausbildung an einer staatl. anerkannten Ergänzungsschule für HP
Termine: nach tel. Vereinbarung
Praxis: seit März 2007

Angebotene Therapien:
Infusionstherapie nach Prahm · Ohrakupunktur - Gewichtsreduktion Rauchentwöhnung · klassische Eigenblutbehandlung; Manuelle Therapie: Bowtech-, Emmett-Technique - australische Behandlungsmethode bei akuten u. chronischen Beschwerden im gesamten Bewegungsapparat · Homöopathie - Komplexmittel · Schüssler-Salze · Akkreditierte Stuhl- u. Blutanalysen über das Labor

Möchten Sie in der nächsten Ausgabe mit dabei sein? Dann melden Sie sich gerne:
E-Mail: Thilo.Homm@nwzmedien.de oder Tel.: 0 49 21 - 89 00 205

Viel trinken bei Hitze – aber haben wir genug Trinkwasser?

SOMMER Für eine ausreichende Versorgung wird die Infrastruktur immer wichtiger



An heißen Sommertagen ist das erfrischende Nass für Groß und Klein ein Lebenselixier.
BILD: DJD/FORUM TRINKWASSER/NEW AFRICA - STOCK.ADOBE.COM

IM NORDWESTEN/DJD – Hohe Temperaturen im Sommer erhöhen nicht nur den Durst, sondern auch den Wasserverbrauch. Menschen trinken mehr, Gärten werden bewässert, Pools gefüllt oder Grünflächen gesprengt. Im Schnitt werden in Deutschland pro Kopf und Tag rund 120 Liter Trinkwasser verbraucht. An heißen Sommertagen steigt der durchschnittliche Verbrauch in Haushalten um bis zu 60 Prozent. Fachleute empfehlen, an normalen Tagen eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit aufzunehmen. Bei extremer Hitze kann der Bedarf auf bis zu vier Liter steigen. Zugleich nehmen durch den Klimawandel längere Trockenperioden und regionale Wetterextreme zu. Viele Menschen fragen sich deshalb: Haben wir in Deutschland genug Trinkwasser?

Was jeder bei Hitze beachten sollte

Gerade im Sommer gilt: ausreichend und regelmäßig trinken, schon bevor man Durst bekommt, um Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen oder Konzentrationsprobleme zu vermeiden. Besonders ältere Menschen und Kinder sollten darauf achten, da bei ihnen das Durstgefühl bei Hitze oft verzögert einsetzt. Leitungswasser ist dafür eine gute und sichere Wahl. Es gehört zu den am strengsten kontrollierten Lebensmitteln in Deutschland und ist nahezu jederzeit verfügbar. Gleichzeitig sollte man die Ressource bewusst verbrauchen, den Garten etwa nicht unnötig und nur in den frühen Morgen- und Abendstunden bewässern.

Ausreichend Trinkwasser vorhanden?

Die Antwort lautet grundsätzlich: ja. Die öffentliche Trinkwasserversorgung in Deutschland gilt als stabil, die Wasserwerke sichern auch an heißen Tagen die Versorgung in hoher Qualität.

„Deutschland verfügt grundsätzlich über ausreichende Wasserressourcen“, so Jana Arnold vom Forum Trinkwasser. „Damit jedoch überall zuverlässig Trinkwasser aus dem Hahn kommt, braucht es eine leistungsfähige Infrastruktur und langfristige Investitionen in Leitungsnetze, Speicher, Aufbereitung und regionale Versorgungssysteme.“ Denn Trockenperioden kommen durch den Klimawandel immer häufiger vor und werden immer länger. Verbrauchsspitzen nehmen zu, in einzelnen Regionen kann es zeitweise zu Engpässen kommen.

Grundwasserspiegel sinkt

Das Trinkwasser in Deutschland stammt zu rund 70 Prozent aus Grundwasser, das von Wasserwerken sorgfältig aufbereitet wird. Es darf nur so viel entnommen werden, wie durch Niederschläge wieder neu gebildet wird.

Aber vielerorts sinkt der Grundwasserspiegel, und Industrie, Landwirtschaft sowie private Haushalte konkurrieren zunehmend um die Ressource. „Wasserstress ist nicht nur eine Frage der Menge“, sagt Arnold. Entscheidend sei auch die Infrastruktur dahinter: „Durch langfristige Investitionen kann die Trinkwasserversorgung an die Folgen des Klimawandels angepasst werden.“

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.

Dekra: Eigene Druckkontrolle nicht überflüssig

MOBILITÄT 70 Prozent der Pkw mit Reifendruck-Kontrollsystem



Auch wenn das Reifendruckkontrollsystem (RDKS) den Fülldruck automatisch überprüft, sollte regelmäßig eine eigene Druckkontrolle durchgeführt werden. BILD: PIXABAY_HSCARPHOTOGRAPHIE

IM NORDWESTEN/PM – Seit November 2014 müssen in der EU alle neu zugelassenen Pkw mit Reifendruckkontrollsystems ausgestattet sein. Mittlerweile haben es mehr als 70 Prozent der Pkw in Deutschland an Bord, schätzt der Bundesverband Reifenhandel Vulkaniseurhandwerk. Seit Juli 2024 gilt die Ausstattungspflicht auch für Lkw, Busse und schwere Anhänger. Einmal eingestellt, überwachen RDKS den Reifen-Fülldruck automatisch und warnen bei Abweichung vom eingestellten Wert durch eine Anzeige im Dashboard.

RDKS ersetzt Kontrolle nicht vollständig

Macht das Reifendruckkontrollsystem (RDKS) in Fahrzeugen die regelmäßige Fülldruckkontrolle also überflüssig? So einfach liegen die Dinge nicht, sagen die Experten von Dekra: Wer denkt, er bräuchte sich nicht mehr um seine Reifen zu kümmern, liegt falsch.

„Grundsätzlich arbeiten Reifendruckkontrollsysteme genau und zuverlässig, besitzen jedoch eine systembedingte Toleranz, bevor eine Warnung erfolgt“, erläutert der Reifenexperte Christian Koch. „Diese Toleranz ist sinnvoll, da das System sonst bei unvermeidlichen, temperaturbedingten Druckschwankungen im Reifen sehr oft eine Warnung anzeigen würde. Die vorgeschriebene Warnschwelle beträgt 20 Prozent in Bezug auf den Fülldruck im warmen Zustand. Darüber hinaus kann bei den sogenannten ‚indirekten‘ Systemen der konkrete Fülldruck der einzelnen Reifen nicht direkt abgelesen werden.“

Experte rät zu regelmäßiger Reifenkontrolle

Aus diesen Gründen empfiehlt der Experte trotz vorhandenem RDKS eine regelmäßige Fülldruckkontrolle der Reifen. Diese Kontrolle sollte vorzugsweise Hand in Hand gehen mit dem Check der Reifen hinsichtlich eingefahrener Gegenstände, wie etwa Nagel oder Schraube, dem Verschleißbild sowie sonstiger Beschädigungen.

Dabei ist zu beachten, dass das System bei jedem neu eingestellten Fülldruck, etwa aufgrund der erhöhten Beladung oder Besetzung bei Urlaubsfahrten, erneut kalibriert werden muss. Die Messung des Fülldrucks sollte in kaltem Zustand, das heißt vor Antritt der Fahrt geprüft werden. Unabhängig davon empfiehlt sich ein Check der Reifen mindestens alle vier Wochen.

Als erstes Fahrzeug mit RDKS gilt der Porsche 959, der 1986 optional mit dem Kontrollsystem ausgestattet war, 1996 folgten der Renault Scenic und 1999 serienmäßig der Peugeot 607.

➛ *Quelle: Dekra Info*

Moin Moin im schönen HAWO-Markt Aurich & Moordorf
ALLE ANGEBOTE AB MONTAG BIS SAMSTAG GÜLTIG! ...WO IMMER ALLES GUT UND GÜNSTIG IST
4 Richtige
Auricher Winter-Klaren
5.49
32% Vol., 0,7 l-Fl.
Frisches Flensburger Frühlings-Stark-Bock-Bier
20 x 0,33 Liter, + Pfd.
2 Kisten
20.-
Bio-Apfelschorle
60% Fruchtgehalt
Träger 6 x 0,75L-Fl. + Pfand
statt 3.99
1.99
VILSA BRUNNEN
Mineralwasser
Classic, Medium, Feinperlig, Naturell
je Kiste 12 x 0,7 Liter
2 Kisten
8.50
SPAR 5.- Milano Stapelstuhl
wetterfest
14.99
SPAR 50.- Mosaik Garnitur
3-tlg.
Tisch, 2 Stühle, wetterfest
99.95
SPAR 5.- Alu-Campingtisch
klappbar, 75 x 55 x 68 cm
19.99
Einmach-Gläser
Paket 4 x 900 ml
2.99
oder Paket 6 x 210 ml
2.79
Top Preis
Damen- und Herren-Socken
Gr. 36 – 48, 10 Paar
5.99
Top Preis
Damen- und Herren-Bio-Clogs
Gr. 36 – 46, 1 Paar
9.99
Perfekte Sperrholzplatte
Furnier – Akazie phenolbeschichtet
Größe: 2440 x 1220 x 18 mm, mehrfach wiederverwendbar
66.99
Schubkarre
120 Liter, fertig montiert
24.99
KFZ-Verbandstasche
DIN 131164-2022 mit Decke
4.99
Katzenfutter
FatiMa
versch. Fleisch sorten
Dose 400 g
0.49
Einbruchsicherer elektronischer Tresor
H 17 x B 23 x T 13 cm
19.99
Blühende Eisbegonien
Dauerblüher, versch. Farben
Platte 10 Töpfe
8.-
1 Topf
0.69
Rindenmulch XXL-Sack
ideal zum Unkrautabdecken
70 L
4.99
Regenwasser-Tank 1000 Liter
mit Ablaufhahn in schwerer Kunststoff Ausstattung
Abb. ähnlich
69.-
Schneckenkorn Limex ①
Celaflor, regenfestes Granulat, wirkt 100%
Paket 500 gr. = 500 m2
9.99
Das neue Total ROUNDUP unkrautfrei
Konzentrat, nicht bienengefährlich, garantiert wurzeltief unkrautfrei, sofort Wirkung bei Neubepflanzung schon nach zwei ① Tagen.
34.95
① Biozide sicher verwenden, vor Anwendung Gebrauchsanweisung lesen.
www.hawo-markt.de
AURICH SÜD, ☎ 04941 - 180833
RAIFFEISENSTR. 11
MOORDORF, ☎ 0175 - 1172424
EKELSER STR. 2-4
... immer Gut und Günstig
IRRTÜMER VORBEHALTEN
30.05.2026

Vorsicht vor Hitze im Auto

MOBILITÄT Fahrzeuge heizen in der Sonne besonders schnell auf

IM NORDWESTEN/PM – Mit Blick auf die ersten sommerlichen Tage warnt der ADAC vor den Folgen von Hitze im Auto. Denn im Wageninneren entwickeln hohe Außentemperaturen und direkte Sonnenstrahlen eine oft viel stärkere Wirkung.



Schattenplatz bei sommerlichen Temperaturen. BILD: PEXELS/MATTHIAS KÖHLER

ADAC-Experten messen fast 60 Grad

In einer Versuchsreihe haben Experten des Mobilitätsclubs ein Fahrzeug in der prallen Sonne abgestellt und die Temperaturen im Innenraum dokumentiert. Die Außentemperatur lag dauerhaft unter 30 Grad. Ganz andere Werte ergaben sich im Innenraum: Bereits nach einer halben Stunde stieg die Temperatur auf über 50 Grad – nach eineinhalb Stunden wurde ein Höchstwert von 59,1 Grad festgestellt. Für Kleinkinder oder Tiere herrscht bei diesen Bedingungen absolute Lebensgefahr.

Auch ohne hochsommerliche Temperaturen kann sich ein Auto innerhalb kürzester Zeit stark aufheizen. Entscheidend sind nicht nur die Lufttemperatur, sondern auch die Sonneneinstrahlung. Bei direkter Sonne wird ein Auto nahezu zum Treibhaus: Strahlung dringt durch die Scheiben ein, wird im Innenraum gespeichert und heizt diesen massiv auf. Auch Oberflächen wie Lenkrad, Gurtschlösser oder Kindersitze können Temperaturen von bis zu 80 Grad erreichen und Verbrennungen verursachen.

Leicht geöffnetes Fenster bringt wenig

Der ADAC appelliert daher an Autofahrer, auch für vermeintlich kurze Stopps niemanden im Fahrzeug zu lassen – auch dann nicht, wenn die Fenster einen Spalt weit geöffnet sind. Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass leicht geöffnete Fenster nur einen sehr geringen Einfluss auf die Innenraumtemperatur haben. Auch temperaturempfindliche Gegenstände wie z.B. Handys oder Feuerzeuge sollten aus dem Auto mitgenommen werden, wenn es in der Sonne abgestellt wird.

Silberfolie bietet Schutz vor Aufheizung

In der Versuchsreihe wurde auch untersucht, welche Hilfsmittel das Aufheizen des Innenraums wirksam unterbinden können. Am effektivsten war eine sogenannte Halbgarage, die wie eine Abdeckplane über das Auto gelegt wird: Sie machte eine Temperaturdifferenz von zehn Grad aus. Ebenfalls gut funktioniert eine silberne Schutzfolie, die auch im Winter auf vielen Windschutzscheiben zu finden ist; hier lag die Temperaturdifferenz bei acht Grad. Ein weißes Tuch auf dem Armaturenbrett dagegen schaffte nur drei Grad Differenz.

Scheibe einschlagen nur im Notfall erlaubt

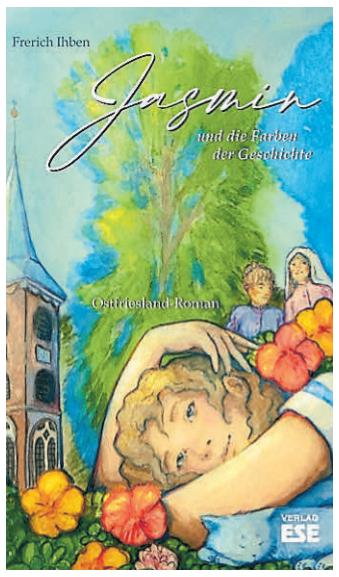
Entdeckt man ein Kind oder Tier in einem Auto, das in der Sonne abgestellt ist, sollte man handeln: Zunächst kann man zum Beispiel durch Klopfen an die Scheibe prüfen, ob es den Insassen gut geht. Gibt es merkliche Anzeichen für Überhitzung – etwa Apathie oder starkes Schwitzen respektive Hecheln bei einem Hund – sollten Polizei oder Feuerwehr verständigt werden. Das Einschlagen der Scheibe ist nur in einer akuten Notsituation beziehungsweise bei Gefahr für Leib und Leben gerechtfertigt. Für diesen Fall sollte man sich dringend Zeugen suchen und nach Möglichkeit nochmals die Rettungskräfte über das Vorgehen informieren.

Drei Frauen, drei Zeitalter – ein Lesevergnügen

LESETIPP „Jasmin und die Farben der Geschichte“: Neuer Roman von Frerich Ihben – Premierenlesung am 3. Juli in Esens

ESENS/CMF – Nach zwei historischen Werken um seine Heldin Magda kehrt Autor Frerich Ihben zurück in die Gegenwart – und doch nicht so ganz. Der neue Ostfriesland-Roman „Jasmin und die Farben der Geschichte“ des ostfriesischen Autoren, der im Moormerland lebt, folgt den Spuren dreier Frauen: Jasmin, Gesine und Herma sind unterwegs in der ostfriesischen Kleinstadt Esens.

Allerdings wird dieses Trio dort niemals Arm in Arm an der nächsten Straßenecke auftauchen – allein schon, weil die drei Frauen in verschiedenen Zeitaltern leben. Miteinander verbunden sind die drei Protagonistinnen indes durch eine vierte Hauptperson: Esens selbst.



„Jasmin und die Farben der Geschichte“ von Frerich Ihben folgt den Spuren dreier Frauen. BILD: VERLAG ESE

„Farben der Geschichte“

Eigentlich will Jasmin, die im Bergischen Land zu Hause ist, mit ihrem Freund Bob nur ein paar unbeschwerte Urlaubstage an der Nordsee verbringen. Eingeladen wurden die beiden von Bobs Großeltern, zwei Dauercampern im nahen Bensersiel. Doch dann besucht Jasmin die St.-Magnus-Kirche im Herzen von Esens. Das zentrale Monument hat, wie die Stadt, eine wechselvolle Vergangenheit. Und so drängen sich Gesine und Herma mit ihrer Geschichte – und ihren Geschichten – in die Traum- und Gedankenwelt der jungen Urlauberin.

Mit leichter Hand verwebt Frerich Ihbens neuer Roman die Erlebnisse dreier Frauen aus drei Jahrhunderten zu einer unterhaltsamen Geschichte. Die Leser können dem Trio also gerne auf einem Spaziergang durch die Zeit folgen: von der Epoche des Junker Balthasar über die Gründerzeit bis ins Esens von heute.

Zum lockeren Stil des Autors passen die bewusst skizzenhaften Bleistiftzeichnungen von „Jasmin“ (alias Illustratorin Eileen Henke): Sie fangen sowohl Urlaubsstimmungen als auch Erinnerungen an die „Farben der Geschichte“ ein.

Über den Autor:

Frerich Ihben, Jahrgang 1953, ist gebürtiger Ostfriese und lebt seit über vier Jahrzehnten im ostfriesischen Moormerland. Der Kaufmann im Groß- und Außenhandel interessiert sich seit Jahren für die Historie dieser küstennahen Region und ist seit 2016 als Schriftsteller tätig. Über seine Aktivitäten informiert er online auf frerichihben.jimdofree.com. Zudem ist er auf „KultinO“, dem Online-Kulturportal der Ostfriesischen Landschaft, als Kulturtätiger vertreten (Link: www.kultino.de).

Lesung mit Musik

Am Freitag, 3. Juli 2026 findet in Esens die offizielle Premierenlesung von Frerich Ihben mit musikalischer Begleitung statt. Beginn ist um 19 Uhr im Gemeindesaal am Kirchplatz, Kaltgetränke sind vorhanden. Der Eintritt ist frei, einer Spende für die Nyeri Kinderhilfe e.V. und die Arbeit der St.-Magnus-Kirchengemeinde steht aber nichts im Wege.

■ „Jasmin und die Farben der Geschichte“ (ISBN 978-3-941163-50-8) ist im April 2026 im Verlag Enno Söker Esens (ESE) erschienen. Den 200 Seiten starken Roman gibt es für 16 Euro im Buchhandel sowie versandkostenfrei online über www.soeker-druckshop.de.
Hier sind auch die bei ESE erschienenen historischen Romane von Frerich Ihben erhältlich: „Magdas Weg – Das Mädchen und der Mönch“ (ISBN: 978-3-941163-35-5) und „Magdas Weg – Die Töchter des Schmieds“ (ISBN 978-3-941163-48-5).



Saubere Luft: Klima-Hygiene im Auto

MOBILITÄT So werden Klimaanlagen in Fahrzeugen nicht zur Bakterienschleuder

MOBILITÄT/PM – Wenn es im Auto muffig riecht, ist es meist schon zu spät: Bakterien, Pilze und Mikroorganismen haben sich im Belüftungssystem breitgemacht. ATU-Experte Christopher Lang erklärt, warum eine regelmäßige Desinfektion der Klimaanlage nicht nur eine Frage des Komforts, sondern vor allem der Gesundheit ist – und wie Autofahrer effektiv gegen die Geruchsbelastung vorgehen.

Mit steigenden Temperaturen im Frühjahr und Sommer läuft die Auto-Klimaanlage oft im Dauerbetrieb. Doch während sie für angenehme Kühle sorgt, bietet sie im Verborgenen häufig den idealen Nährboden für Krankheitserreger. Feuchtigkeit, die am Verdampfer kondensiert, bildet für Mikroorganismen ideale Lebensbedingungen.



Regelmäßiger Filterwechsel, professionelle Desinfektion und das eigene Nutzerverhalten tragen dazu bei, dass die Klimaanlage nicht zur Bakterienschleuder wird. BILD: ATU

Gefahrenherd Verdampfer: Wenn die Kühlung krank macht

Wird die Klimaanlage vernachlässigt, gelangen Sporen und Bakterien über die Lüftung direkt in den Innenraum und damit in die Atemwege der Insassen. „Viele Autofahrer unterschätzen die gesundheitliche Belastung. Ein verschmutzter Verdampfer kann allergische Reaktionen, Reizhusten oder tränende Augen auslösen“, warnt Christopher Lang, Kfz-Experte bei ATU. „Ein unangenehmer Geruch ist dabei nur das letzte Warnsignal. Die Reinigung sollte proaktiv erfolgen, bevor es zu stinken beginnt.“

Drei Tipps für saubere Luft

Um langfristig für Hygiene zu sorgen, empfiehlt sich eine Kombination aus Wartung und richtiger Anwendung.

1. Der regelmäßige Filterwechsel

Der Innenraumfilter (Pollenfilter) ist die erste Verteidigungslinie gegen Schmutz von außen. Ist dieser gesättigt, sinkt die Luftqualität rapide. „Wir raten dazu, den Innenraumfilter mindestens einmal jährlich oder alle 15.000 Kilometer zu wechseln. Besonders hochwertige Aktivkohlefilter halten nicht nur Partikel auf, sondern absorbieren auch Stickoxide und unangenehme Gerüche“, so Lang.

2. Professionelle Desinfektion

„Bei einer professionellen Klimaanlagen-Desinfektion setzen wir spezielle Reinigungsmittel ein, die Keime direkt am Entstehungsort abtöten. Das sorgt für langanhaltende Frische und beseitigt unangenehme Gerüche“, erklärt der ATU-Experte. Grundsätzlich sollte bei der Desinfektion auch immer der Innenraumfilter erneuert werden.

3. Das richtige Nutzerverhalten

Auch der Fahrer selbst kann zur Hygiene beitragen. Ein einfacher Trick verhindert die Feuchtigkeitsbildung nach der Fahrt. „Stellen Sie die Klimafunktion etwa fünf Minuten vor dem Ende der Fahrt aus, lassen dabei aber das Gebläse weiterlaufen. So kann das Kondenswasser am Verdampfer abtrocknen und Schimmelpilzen wird die Lebensgrundlage entzogen“, rät Christopher Lang.

Checkliste für Autofahrer: Zeit für den Klima-Check?

– Tritt ein modriger Geruch beim Einschalten der Lüftung auf?
– Beschlagen die Scheiben ungewöhnlich schnell?
– Lässt die Kühlleistung spürbar nach?
– Liegt der letzte Filterwechsel länger als ein Jahr zurück?



SPORT, SPASS & FAMILY



Finde das perfekte Bike für deinen nächsten Ausflug

UNSER TOP-ANGEBOT



Auch als Trapez

Auch als Wave

300€ GESPART**

E-TREKKING-BIKE 28” MACINA STYLE 800 LTD

~~€ 4699*~~

- Bosch Performance Line CX GEN5 Smart System Antrieb mit 85 Nm
- Bosch 800 Wh Akku
- Bosch Kiox 500 Farbdisplay
- Shimano Cues 11-Gang Schaltung
- Suntour Luftfedergabel
- Tektro hydraulische 4-Kolben Scheibenbremsen

4399

UNSER TOP-ANGEBOT



400€ GESPART**

GRAVEL-BIKE 28” GRINDER 1

~~€ 1299*~~

- Shimano Claris 16-Gang Kettenschaltung
- Robuster Alu-Rahmen
- Shimano mechanische Scheibenbremsen
- Schwalbe CX Comp K-Guard Bereifung

899

KALKHOFF



Auch in Grau

E-CITY-BIKE 29”
IMAGE 5+ MOVE BELT

- Bosch Active Line PX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- Bosch 800 Wh Akku
- Shimano 5-Gang Nabe mit Rücktrittbremse
- Wartungsarmer Riemenantrieb

€ **4899**



Auch als Herrenrad

TREKKING-BIKE 28”
VENETO DISC

- Robuster Alu-Rahmen
- Shimano Deore 30-Gang Kettenschaltung
- Suntour LO-Federgabel
- Tektro hydraulische Scheibenbremsen

~~€ 1249*~~

888



E-CITY-BIKE 28”
CENTO 5

- Bosch Performance Line Smart System Antrieb mit 75 Nm
- Bosch 500 Wh Akku
- Shimano 5-Gang Nabenschaltung
- Parallelogramm Sattelstütze

~~€ 3799*~~

2999



STREET-MTB 27,5”
PENNY LANE STREET 27

- Robuster Alu-Rahmen
- Shimano 27-Gang Kettenschaltung
- Suntour Federgabel mit 100 mm Federweg
- Shimano hydraulische Scheibenbremsen

~~€ 779*~~

588



E-MTB 29”
LT PERFORMANCE

- Bosch Performance Line Smart System Antrieb mit 75 Nm
- Bosch 725 Wh Akku
- Shimano 8-Gang Kettenschaltung
- Tektro hydraulische Scheibenbremsen

~~€ 3299*~~

1699



JUGEND-BIKE 24”
TOKEE STREET 24

- Robuster Alu-Rahmen
- Shimano 7-Gang Nabenschaltung mit Rücktrittbremse
- Suntour Federgabel
- Komplette Straßen-ausstattung nach StVZO

NUR € **649**

*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. **Gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers. Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.

ENTDECKE UNSERE GROSSE VIELFALT

Wir haben dein Traum-Bike!

- Über 6000 Fahrräder und E-Bikes auf Lager
- Individuelle Beratung
- Über 12 Top-Marken
- Vielseitige Auswahl von sportlich bis komfortabel



BIKE ARENA OLTMANNS

www.bikearena-oltmanns.de

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

Stellenmarkt

NLWKN Niedersachsen

Der Niedersächsische Landesbetrieb für Wasserwirtschaft, Küsten- und Naturschutz (NLWKN) sucht für die Betriebsstelle Norden, auf dem Betriebshof Norderney zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine Saisonkraft (m/w/d) im Metallbauhandwerk

Es handelt sich um eine nach Entgeltgruppe 5 TV-L vergütete, bis zum 30.11.2026 befristete, Vollzeitstelle.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite unter **www.nlwkn.niedersachsen.de/jobs**

Zertifikat seit 2016 audit berufundfamilie

Der NLWKN ist im Rahmen des Audit berufundfamilie zertifiziert. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Umschüler zum Baustoffkaufmann (m/w/d) oder Baustoffkaufmann (m/w/d) gesucht

Interesse? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

willms Baustoffe

26532 Südarle · Tel 04936-6016
info@willms-baustoffe.de

NOWEBAU-Partner

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



Karrieretag

für Schüler, Fachkräfte und Interessierte

- **11:00 - 15:00 Uhr**
- **www.anevita.de/karrieretag**

06. Juni 2026
Klinikum Emden
KLINIKUM EMDEN

13. Juni 2026
UEK Aurich
UBBO-EMMIUS-KLINIK

Evangelisch-lutherischer Kirchenkreis Emden-Leer

Der Evangelisch-Lutherische Kirchenkreis Emden-Leer sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine*n

Referent*in (m/w/d)
für Öffentlichkeitsarbeit

bis **EG 11 TV-L, unbefristet und in Teilzeit (50 %)**

Weitere Angaben zum Stellenangebot finden Sie auf der Internetseite des Kirchenkreises Emden-Leer:
http://www.kirche-emden-leer.de

DAS MEER AN LEBEN.

Stadt EMDEN

Möchten Sie im Team der Stadtverwaltung mitarbeiten?

Dann bieten wir Ihnen folgende Möglichkeit:

▪ *Fachdienst Schule, Bildung und Sport:*

Schulverwaltungskraft (m/w/d) an der Grundschule Cirksena

Teilzeit (21 Stunden) | unbefristet | EG 6 TVöD

www.teamstadtemden.de/stellenangebote

Stadt Emden | FD Personal
Frickensteinplatz 2 | 26721 Emden

Gemeinde KRUMMHÖRN

Die **Gemeinde Krummhörn** (Landkreis Aurich) sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

- Sachbearbeiter*in für das Bürgerbüro (m/w/d)

Nähere Einzelheiten zu den Stellen- und Anforderungsprofilen finden Sie auf der Internetseite der Gemeinde Krummhörn (www.krummhoern.de) unter der Rubrik Stellenangebote oder über den QR-Code.

Immobilienmarkt

BundesImmobilien

Durchführung eines Interessenbekundungsverfahrens (IBV)

Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben führt ein **IBV zur Unterbringung eines Bundespolizeireviers am Standort Emden** durch.

Der Raumbedarf sollte 691 m² Nutzfläche (barrierefrei) zzgl. entsprechender Nebennutzflächen (z. B. Teeküchen, Sanitärbereiche) und Erschließungsflächen aufweisen.

Es handelt sich **nicht** um die Vergabe eines öffentlichen Auftrages und die Interessenten sind **nicht** an ihre Interessenbekundungen gebunden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter folgender Adresse:

Bundesanstalt für Immobilienaufgaben
Zeughausstraße 73 • 26121 Oldenburg
Kathrin Ellert, +49 228 8484-9884
Kathrin.Ellert@bundesimmobilien.de

www.bundesimmobilien.de



Hat jemand den Apollofalter gesehen?

Manche Arten gehen für immer verloren.
Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.

Helfen Sie mit – damit das Ganze komplett bleibt.

www.NABU.de

NABU



IHRE SPENDE ZÄHLT!

Nothilfe Ukraine

Spendenkonto:
Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
IBAN: DE94 3702 0500 0433 0433 00
BIC: BFSWDE33XXX
Bank für Sozialwirtschaft
Stichwort: Ukraine

Online-Spenden:
www.johanniter.de/spenden-stiften/ukraine

DZI Spenden-Siegel Zeichen für Vertrauen

JOHANNITER

Nordwest SHOP

Unsere beliebtesten Strandkörbe - inklusive Sektkühler zum Top-Preis!



Strandkorb Büsum Pinie PE mokka Dessin uni hellgrau
799,00 € ~~999,00 €~~



Strandkorb Düne Teak Bullauge Dessin 580
2.178,00 €



GRATIS:
Sekt-/Champagnerkühler im Wert von 59 €

Strandkorb PURE® Wave XL PE grey Des. 435
1.299,00 € ~~1.795,00 €~~

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

Einscannen & sparen!



Nordwest KLEINANZEIGEN

Haus und Garten



Gartenfiguren Weißbeton in großer Auswahl, Antikpark Gräfe, Hesel ☎ 04950/937890 @A518957

Alles für den Garten

suche Aufsitzmäher Rasentraktor auch alt oder defekt ☎ 04952/8906927 @A518286

Freizeit und Hobby

Tagesfahrt nach Groningen Bustagesfahrt nach Groningen am 11.09.2026 mit Besuch Fischmarkt/Pfannkuchen Schiff/ Besuchergarten Tuinfleur
Ab Aurich u. Leer Anmeldung unter Tel. 01628724919 oder 0491/99920740
Fahrpreis 70,00 €

Flohmärkte

Flohmarkt am 31.05. von 10-16 Uhr: Mehrere Stände, alles von A-Z, nicht bei Regen!
Neue Straße 1a, 26624 Victorbur

Flohmarkt, 30./31.05.26, von 9-16 Uhr, Zeppelinstr. 4-14, Hage, mit Bratwurststand. Freie Stellplätze vorh., Anmeldung unter ☎ 0176/25415024

Großer Straßenflohmarkt, am 06.06., ab 8 Uhr, Aurich, Am Deich, nicht bei Regen.

Straßenflohmarkt 07.06.2026
Von 9:30 Uhr bis 16:00 Uhr
- Schleusenweg
- Am Nordfeld
- Haidjer Pad
- Seegrasweg
- Ampferweg
- Nesselweg
- Distelweg
- Wiesenstraße

- in Südbrookmerland • Moordorf @A518390

Straßenflohmarkt, Wallinghausener Gaste und Ring, Sonntag, den 31.05.26 von 10-16 Uhr.

Suzuki

Suzuki-Automatik, Bauj. 2002, 4-türig, TÜV: 10/27, 97.000 km, leichte Beulen (Kotflügel u. Tür), 1.000 €, ☎ 04954/5139

Nutzfahrzeuge

Deutz 4006 mit Frontlader, Bj. 1969 + Bruns Anhänger (Kipper) ☎ 04975/8401

Wohnmobile und -wagen

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

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

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

Verkauf Häuser

Gepflegtes Mehrfamilienhaus, in Oldenburg neben Uni (Haarentor) von privat. In dem Mehrfamilienhaus hat eine EG-Wohnung einen sep. abschließbaren Garten. ☎ 0179/2522452

Vermietungen allgemein

Suche Mitbewohner/in auf dem Deich in Norden im Bauernhaus. ☎ 0160/3896078

Vermietungen Wohnungen

Pewsum Ortskern, Wohnungen zw. 60-80 m², 3 Zi. / 2 Zi., Kü., Bad, Balkon. ☎ 0162/1309414

Vermietungen Gewerbeimmobilien

Bürofläche zu vermieten 68 m², 3 helle Räume, Toilettenraum, Kaffeeküche, Parkplätze am Haus, 100 m zum Emder Klinikum, Tel. 04921-42459 ☎ 0492142459 @A518583

Suche Immobilien zur Miete

www.suchen-ein-haus.de
EFH / Wohnung Norden, Hage, Dornum zur langfristigen Miete. wir@suchen-ein-haus.de @A518160

Stellenangebote Privat

Leichte Gartenarbeit. Raum Norden. ☎ 0160/3896078

Sie sucht...

Ostfriesin sucht Ostfriesen oder Neu-Osfriese ca. 62 - 69 Jahre, der die Natur und Tiere liebt. Du musst kein Studierter etc. sein und auch nicht ständig im Flieger sitzen, sondern bodenständig. Ich wünsche mir einen lieben einfachen Mann als Freund und wenn es passt auch gerne mehr. ✉ Nr. 43308 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

Er sucht...

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

Er, 69+, 1,87 m, NR, sucht eine liebevolle Frau (65-70 J.), die Zeit für ihn hat☎ 0176/94331705

Junggebliebener Mann, 82 Jahre, NR, N-Tr., Tänzer, su. eine Frau, Alter ist egal, sie sollte ein gutes Herz besitzen, nur ernstgemeinte Anrufe, ☎ 01522-2018797

Bars und Kontakte

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

Massagen NORDEN ☎ 04931 97 555 86

Mona ab 20€ ❤ Tel. 0162-6696601

Dies und Das

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

Schenken und Tauschen

Verschenke Kieselsteine,☎ 04941/9501945.

Dies und Das

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

Kaufe alte ausrangierte Brillen/ Fassungen. ☎ 0152/34265159

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

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

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

Kaufe Musikinstrumente jeglicher Art. ☎ 0157/57303410

Plattdeutsche Bücher Sammlung plattdeutscher Bücher - ca. 300 Stück - zu verkaufen. Einzeln je 1 €, bei größerer Abnahme auch noch günstiger. 1€ ☎ 04931-7555 @A518948

Schmuckdesigner zahlt Höchstpreise für Modeschmuck, Echtschmuck, Bernstein, Granat, Luxusuhren, Perlen. Auch defekt alles anbieten ☎ 01638588903 Valentino

Zahle Höchstpreise für Zinn, Bestecke, Tafelsilber, Messing & Kupferdeko, Uhren aller Art, Antiquitäten, Kunst. ☎ 01638588903 Valentino



Alles für die Landwirtschaft

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

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

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, Sa.: 8 – 12 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

Handwerkliche Arbeiten

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



DACH UNDICHT? SCHNELLE HILFE!
IMMOPLUS BEDACHUNG
Dachdeckermeisterbetrieb
-Dachreparaturen
-Flachdachsanierung
-Dachreinigung
-Premium Dachbeschichtung
-Dachrinnenreinigung
-Schornsteinsanierung
-Auch Kleinreparaturen!
15% NEUKUNDENRABATT
☎ 015212940776 @A518970

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

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

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

Maler frei. ☎ 0151/45171717

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

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

Familienanzeigen

ZWEI HERZEN
EIN VIERTELJAHRHUNDERT

Michael & Angela
geb. Vüst
Eilers

feiern am 01. Juni 2026 in Riepe
ihre Silberhochzeit



Es gratulieren eure Kinder, Geschwister und Eltern
und wünschen alles Liebe
für die weitere gemeinsame Zukunft.

Wir trauern um unseren Chef

Dieter Wohlert

Sein Lebenswerk, die Apotheke,
hat er bis zuletzt begleitet.

Wir danken ihm für die schönen Jahre
und für das viel erlernte Wissen.

Wir werden ihn nie vergessen.

Das Team der
hochhaus apotheke

Niemals geht man so ganz...

Reiner Peters

* 17. September 1957 † 22. Mai 2026

In Liebe und Dankbarkeit



Deine Kinder und Enkelkinder
Gisela und Holger
Deine Geschwister Gabi und Michael
sowie alle Angehörigen

26736 Visquard, Binnenescher 8

Wir nehmen im engsten Kreis Abschied.

Beerdigungsinstitut Ulferts, Hinte/Emden

In stiller Trauer nehmen wir Abschied
von unserem Vater und Schwiegervater

Hermann Ventz

* 25. Oktober 1957 † 24. Mai 2026



Patrick-Daniel und Yvonne
Pascal und Anna-Lena
und alle Angehörigen

Traueranschrift: Familie Ventz,
c/o Bestattungsinstitut Diekena,
Osterupganter Straße 32, 26529 Upgant-Schott

Auf Wunsch des Verstorbenen findet die Urnenbeisetzung im
engsten Familien- und Freundeskreis in Marienhafe statt.

Bestattungen Diekena

TRAUER-BEGLEITUNG



Nordwest
TRAUER

Professionelle Hilfe
finden Sie in unserem
Branchenbuch.



*Freut euch
des Herrn und
seid fröhlich, ihr
Gerechten, und
Jauchzet, alle ihr
Frommen.*

Ps.32,11



26629 Felde, Hoogedieksmoor 4, den 27. Mai 2026

*Du siehst den Garten nicht mehr grünen,
in dem du einst so froh geschafft;
siehst deine Blumen nicht mehr blühen,
weil der Tod nahm deine Kraft.
Was du aus Liebe uns gegeben,
dafür ist jeder Dank zu klein;
was wir an dir verloren haben,
das wissen wir nur ganz allein.*

Nach einem langen, erfüllten Leben müssen wir Abschied nehmen von

Margarethe Deutschmann

geb. Lengen
*** 08.05.1936 † 27.05.2026**

In liebevoller Erinnerung

Friedrich
Therese und Wilhelm
sowie alle Angehörigen

Wir nehmen im engsten Familien- und Freundeskreis Abschied.

Onneken Bestattungen, Westgroßefehn

---

*Und immer sind Spuren des Lebens da;
Gedanken, Bilder, Augenblicke und Gefühle.
Sie werden uns immer an dich erinnern.*



Käthe
Eilers
geb. Grasse
* 03.07.1934
† 20.04.2026

Holtrop, im Mai 2026

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

Ein besonderer Dank gilt dem Bestattungshaus Onneken für die liebevolle Begleitung.

Angelika und Arnold
Christoph und Gabriela
Thorsten und Gisela

---

*Wenn ihr mich suchet, suchet mich in euren Herzen.
Habe ich dort eine Bleibe gefunden, dann bin ich immer bei euch.*

Hajo van der Werf

* 05.05.1961 † 19.04.2026

Wir danken alle, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten,
ihre Anteilnahme auf so liebevolle und vielfältige Weise zu Ausdruck brachten
und ihm das Geleit zur letzten Ruhestätte gaben.

Im Namen aller Angehörigen
Marion van der Werf
Großheide, im Mai 2026



*Von guten Mächten wunderbar
geborgen, erwarten wir getrost
was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und
am Morgen und ganz gewiss an
jedem neuen Tag.*

Diedrich Bonhoefer

Christel Harms
geb. Carls
* 1. Juli 1954 † 1. Mai 2026

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

Im Namen der Familie
Meino Harms

Rolf Sperling

* 27. April 1952 † 22. Mai 2026

Nun Ruhe sanft in Frieden

Heike Sperling geb. Wessels
André und Anke
sowie alle Angehörigen

26759 Loppersum, Loppersumer Straße 17a

Die Trauerandacht mit anschließender Urnenbeisetzung
findet am Dienstag, dem 09. Juni 2026, um 14.00 Uhr
in der Kirche zu Loppersum statt.

Beerdigungsinstitut Ulferts, Hinte/Emden

Von Pferden, Austern und roten Inseln

REISE Kulinarische Entdeckungen an der niederländischen Küste – Genuss mit allen Sinnen erleben

TRIER/PR – Austern, die man selbst aus dem Wasser holt. Garnelen, gefischt vom Pferderücken aus. Und Inseln, auf denen der Herbst nach Cranberries schmeckt: Die niederländische Küste erzählt kulinarische Geschichten, die weit über klassische Restaurantbesuche hinausgehen. Wenn die Nordsee nach Urlaub schmeckt, dann selten nur nach Fisch. Dann schmeckt sie nach salziger Luft, nach dem ersten Kaffee mit Blick auf die Dünen und nach kleinen Entdeckungen, die einen Ferientag besonders machen. Entlang der Küste finden Reisende zahlreiche Möglichkeiten, diese Genussmomente selbst zu erleben – und den Urlaub bewusst mit kulinarischen Erlebnissen zu verbinden.

Muscheln und Austernkultur

In Zeeland beginnt der Genuss manchmal mit Hufen. Dort ziehen zeeländische Zugpferde in der flachen Brandung ein Netz durch die Wellen. Das Garnelenfischen zu Pferd ist eine Küstentradition, die als seltene Vorführung in Breskens und Nieuwvliet Bad betrieben wird und bis heute Staunen auslöst: wegen der Kraft der Tiere, der Schlichtheit der Methode und des Gefühls, einer jahrhundertealten Küstengeschichte beim Weiterleben zuzusehen.



Eine besondere Tradition an der niederländischen Küste: Beim Garnelenfischen zu Pferd wird altes Küstenhandwerk bis heute lebendig gehalten. BILD: CAMPING DE PAARDENWEI

Nur wenige Kilometer weiter verändert sich die Szene und bleibt doch dem Meer verbunden: Austernmomente spielen sich in Zeeland nicht nur im Restaurant ab, sondern auch direkt an und rund um die Oosterschelde. Wer den Geschmack von Austern verstehen will, kommt an Yerseke kaum vorbei. Das Muschel- und Austerndorf gilt als Herz der zeeländischen Muschel- und Austernkultur. Hier lassen sich die Austern mancherorts sogar selbst sammeln – mit Gummistiefeln, Eimer und dem richtigen Gespür für die Gezeiten wird daraus ein unmittelbares Naturerlebnis, das Zeeland von seiner ursprünglichen Seite zeigt.

Eine weitere, eher leise Spezialität aus Zeeland verbirgt sich im Meersalz. Entlang der Küste finden Reisende zahlreiche Möglichkeiten, diese Genussmomente selbst zu erleben – und den Urlaub bewusst mit kulinarischen Erlebnissen zu verbinden. Das Besucherzentrum Zeeuwsche Zoute zum Beispiel erzählt die Geschichte von Salz aus der Oosterschelde inklusive Verkostung und Einblicken in das handwerkliche Produktionsverfahren. Ein kleines Souvenir, das den Geschmack der Küste nach dem Urlaub in den Alltag holt.

Ganz anders erlebt man die Küste auf den Watteninseln. So wird auf Terschelling der Herbst nicht grau, sondern rot: Die Insel ist für ihre Cranberries bekannt. Die Saison dauert von September bis November und die Ernte geschieht traditionell von Hand. Auch hier können Feriengäste an bestimmten Tagen eigene Beeren ernten. Aus den Beeren entstehen Produkte, die den Inselgeschmack in Marmelade, Saft oder Süßem konservieren – ideal für alle, die Urlaub gern mit nach Hause nehmen.



Ob im Restaurant oder mit Blick auf die Küste: Muscheln sind ein fester Bestandteil der regionalen Genusskultur in den Niederlanden. BILD: LANDAL

Unterwegs zwischen Dünen und Deich

Wer diese kulinarischen Entdeckungen miteinander verbinden möchte, findet entlang der niederländischen Küste zahlreiche Möglichkeiten für einen Aufenthalt in unmittelbarer Nähe zur Natur. Ferienunterkünfte wie Landals Resorts liegen in Küstennähe und bieten sich als Ausgangspunkt an, um Regionen wie Zeeland oder die Watteninseln zu erkunden.

So lassen sich Tage gestalten, die sich nicht strikt planen lassen müssen: morgens ein Spaziergang am Strand, mittags ein Marktbesuch oder ein Abstecher an die Deichkante, abends gemeinsames Kochen mit regionalen Zutaten. Dazwischen bleibt Zeit – für Entdeckungen, für Gespräche und für das, was Urlaub oft ausmacht: Erlebnisse, die nachwirken.

Weitere Informationen unter landal.de und roompot.de



Die Oosterschelde ist nicht nur Naturraum, sondern auch eine der prägendsten Genusslandschaften Zeelands. BILD: LANDAL



AZUBI EXPRESS

DEIN FAHRPLAN IN RICHTUNG ZUKUNFT!



Erster Halt: Zukunft!

Was dich beim Azubi-Express in Emden erwartet – Route, Ablauf & alle Firmen findest du hier.

04.06.2026

EMDEN

NWZ Jobs

New[s]comer stärkt Medienkompetenz

MEDIENPROJEKT Dachmarke stärkt Dialog und Medienkompetenz im Nordwesten



Unter dem Dach von new[s]comer laufen Projekte und Zugänge zusammen, die jungen Menschen geprüfte Nachrichten und praktische Medienerfahrung ermöglichen. BILD: NWZ

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – „Verantwortung zeigen. Demokratie stärken. Zukunft mitgestalten." So beschreibt new[s]comer seine Rolle als Dachmarke für Bildungsprojekte der Nordwest Mediengruppe. Der Anspruch: junge Menschen in Kontakt mit verlässlichen Informationen zu bringen, Dialogfähigkeit zu trainieren und demokratische Werte im Alltag erlebbar zu machen. Zugleich will die Dachmarke Schulen, Vereine, Institutionen, Unternehmen und engagierte Bürgerinnen und Bürger in der Region vernetzen, damit Beteiligung über Teilnahme, Kooperation oder Unterstützung möglich wird. So entsteht ein Umfeld, das demokratisches Handeln fördert.

Vom Lesen zum Produzieren

Zentral ist new[s]comer/Klartext, das modernisierte Nachfolgeprojekt von ZISCH („Zeitung in der Schule"), das seit 1997 unter diesem Namen lief. In Klartext lernen Schülerinnen und Schüler journalistische Grundkenntnisse praxisnah kennen: Sie schreiben eigene Artikel, können aber auch Videos oder Podcasts produzieren. Veröffentlicht werden die Beiträge auf den Plattformen der Nordwest Mediengruppe – im ePaper sowie im new[s]comer-Digitalmagazin. Das Rebranding begründet das Projekt mit veränderter Mediennutzung, besonders bei Jugendlichen. Sponsor in Oldenburg ist die Landessparkasse zu Oldenburg (LzO), in Emden ist es die AOK Emden.

Wirtschaft vor der Haustür

Mit new[s]comer/Durchblick rückt regionale Ökonomie in den Fokus. Das Projekt „Jugend und Wirtschaft im Nordwesten" ist im Seminarfach verankert und wird gemeinsam von Nordwest-Zeitung und der Landessparkasse zu Oldenburg (LzO) umgesetzt. Ausgangspunkt ist die tägliche Berichterstattung der NWZ: Aus Artikeln über Unternehmen, Branchen und Entwicklungen entsteht ein eigenes Thema, das als Fach- oder Projektarbeit mit ökonomischer Fragestellung bearbeitet wird. Recherchen sollen auch vor Ort in Betrieben stattfinden. Parallel werden die Teilnehmenden ermutigt, selbst Texte zu schreiben; ausgewählte Beiträge werden gebündelt auf NWZonline veröffentlicht.

Teilhabe durch Sprache

„new[s]comer/Lesen & Schreiben verbindet" richtet sich an Förderschulen und Menschen mit Behinderung und wird von der Nordwest-Zeitung in Kooperation mit dem Bezirksverband Oldenburg (BVO) durchgeführt. Im Mittelpunkt stehen Übungen mit Zeitungstexten – gedruckt und digital: Inhalte verstehen, besprechen, vereinfachen, kreativ gestalten und eigene kleine Beiträge entwickeln. Ziel ist, Lese-

FORTSETZUNG AUF SEITE 3 ▶

IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag:
Nordwest-Zeitung
Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstr. 260
26125 Oldenburg

Geschäftsführung:
Stephanie von Unruh,
Andreas Klatt

Anzeigenservice:
Nordwest Media
Vermarktungsgesellschaft
Leitung: Annika Kamps

Redaktion:
Content Manufaktur
anzeigen-redaktion@nwzmedien.de

Bildnachweis:
Simon Wossack

Druck:
WE-Druck GmbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstr. 270,
26125 Oldenburg

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 2

und Schreibfähigkeiten zu stärken, weil Sprache als Schlüssel zur Teilhabe gilt.

Zugänge ohne Abo-Falle

Ergänzend setzt new[s]comer auf Fördermodelle mit kostenfreiem Zugriff auf Qualitätsjournalismus. SchulePlus ermöglicht zeitlich befristet den kostenlosen Zugang zu NWZonline und zur NWZ Nachrichten-App; Lehrkräfte entscheiden selbst über den Einsatz. Möglich wird das durch Unterstützer aus der Region – ohne Einfluss auf redaktionelle Inhalte. Ähnlich angelegt ist AzubiPlus: Ausbildungsbetriebe können Auszubildenden den kostenfreien digitalen Zugang eröffnen, um Orientierung im Berufsalltag sowie Medienkompetenz und regionale Verbundenheit zu stärken. StudiPlus richtet sich an Studierende: Mit Hochschul-Mail gibt es kostenlosen Zugriff; das betrifft knapp 29.000 Studierende in der Region und rund 6.500 registrierte Nutzerinnen und Nutzer.

Ausbildung sichtbar machen

Mit dem new[s]comer/Preis für Innovative Ausbildung (PIA) wendet sich die Dachmarke zudem an Betriebe im Oldenburger Land und in Ostfriesland. Ausgezeichnet werden Ausbildungsprojekte, die über klassische Inhalte hinausgehen oder bekannte Themen anders und motivierend vermitteln – etwa mit Eigeninitiative der Auszubildenden oder Schwerpunkten wie Vielfalt, Nachhaltigkeit oder sozialem Engagement. Über die Einreichungen wird im ePaper, in der gedruckten Zeitung und online berichtet.

➝@ Mehr Infos unter **www.newscomer.de**

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Der Übergang von der Schule in den Beruf ist für viele junge Menschen eine der wichtigsten Entscheidungen ihres Lebens. Mit dem Azubi-Express entsteht genau dort Unterstützung, wo Orientierung gefragt ist: direkt vor Ort in den Betrieben im Nordwesten. Statt trockener Theorie erleben Schülerinnen und Schüler Ausbildung hautnah, kommen ins Gespräch und entdecken neue Perspektiven. Dass dieses Format wächst und immer mehr Städte einbindet, zeigt, wie groß der Bedarf ist. Unser Ziel ist klar: Chancen sichtbar machen und Wege eröffnen. Steigen Sie ein und begleiten Sie junge Talente auf ihrem Weg in die Zukunft.

Lena Röstel (Projektverantwortliche) &
Andreas Unterberg (Redakteur)





Ausbildungsangebote für 2027 bei **Volkswagen** in Emden

Ausbildungsberufe 2027:

Elektroniker für Automatisierungstechnik*
Fachinformatiker für Systemintegration*
Fachkräfte für Metalltechnik*
Fahrzeuglackierer*
Industrieelektriker*
Industriemechaniker*
Kraftfahrzeugmechatroniker*
Mechatroniker*
Technischer Produktdesigner*
Werkfeuerwehrmann/-frau*
Werkzeugmechaniker*

Dualer Studiengang:
Elektrotechnik

*all genders

Wir bieten auch Schülerpraktika und Einstiegsqualifizierungen an.

Bewirb dich unter: volkswagen-karriere.de
oder wende dich bei Fragen an:
info.ausbildung-emd@volkswagen.de

Azubi-Express bringt Betriebe im Nordwesten ins Rollen

BILDUNG Mobiles Messeformat eröffnet Jugendlichen neue Wege in die Ausbildung

VON ANDREAS UNTERBERG

OLDENBURG/EMDEN/AURICH/WILHELMSHAVEN/WESERMARSCH – Nach einem erfolgreichen Auftakt in Oldenburg, im Jahr 2025, mit über 300 Schülerinnen und Schülern, rollt der Azubi Express weiter durch die Region und weitet in diesem Jahr sein Angebot aus.

Neben Oldenburg, sind in 2026 auch Emden, Wilhelmshaven, Aurich und die Wesermarsch mit dabei. Wie findet man den passenden Ausbildungsplatz? Diese Frage stellen sich viele Schülerinnen und Schüler – und der Azubi-Express liefert eine kreative Antwort: Mit dem Bus direkt zu den Betrieben. Die mobile Ausbildungsmesse bringt Jugendliche auf verschiedenen Routen durch den Nordwesten zu Unternehmen, die ihre Ausbildungsangebote vorstellen.

Organisiert ist der Azubi-Express wie ein „Hop-on-Hop-off"-System. An mehreren Stationen entlang einer festgelegten Route haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, auszusteigen und jeweils ein Unternehmen näher kennenzulernen.

Der besondere Vorteil: Statt sich durch digitale Informationsfluten zu klicken, erleben die Jugendlichen die Unternehmen vor Ort – persönlich, praxisnah und im direkten Austausch mit Auszubildenden und Fachkräften.

Einsteigen, entdecken, durchstarten

An jeder Haltestelle des Azubi-Expresses öffnen Betriebe ihre Türen. Geboten werden Führungen durch Werkstätten und Büros, Vorträge über Berufsbilder sowie Präsentationen rund um die Ausbildungsmöglichkeiten.
Einige Unternehmen bieten zudem interaktive Elemente an – so können die Schülerinnen und Schüler kleinere Aufgaben lösen oder direkt mit Auszubildenden ins Gespräch kommen.

Ziel des Formats ist es, jungen Menschen die Berufswelt auf eine unkomplizierte und direkte Weise näherzubringen. Dabei steht nicht nur die Information im Vordergrund, sondern auch das persönliche Erleben. Wer sich unsicher ist, in welche Richtung es nach der Schule gehen soll, kann sich so einen ersten Überblick verschaffen – und vielleicht sogar den zukünftigen Ausbildungsplatz finden.

Kostenlos und auch für Klassen geeignet

Die Teilnahme am Azubi-Express ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist sowohl individuell als auch im Klassenverband möglich. Lehrkräfte haben die Möglichkeit, mit ihren Schülerinnen und Schülern eine Route auszuwählen und so den Berufswahlprozess aktiv zu begleiten.

➛@ Mehr Infos unter **www.azubi-express.de**



Der Azubi-Express startete am Mediencampus der Nordwest-Mediengruppe in Etzhorn und brachte Jugendliche direkt zu Ausbildungsbetrieben in Oldenburg. BILD: NWZ

Das perfekte Bewerbungsfoto

BEWERBUNG Ein Bewerbungsfoto sagt mehr als tausend Worte. Hier erfährst Du, wie Du Dein Bild optimal gestaltest, um Personalentscheider zu beeindrucken

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Ein Bewerbungsfoto sagt mehr als tausend Worte. Noch bevor ein Anschreiben gelesen wird, entsteht ein erster Eindruck. Für Personalentscheider, die täglich Dutzende Unterlagen sichten, kann ein gelungenes Foto den entscheidenden Unterschied machen.

Es vermittelt Persönlichkeit, Professionalität und ein Gespür für die Anforderungen der angestrebten Position.



Ein professionelles Bewerbungsfoto entsteht an einem Ort mit neutralem Hintergrund und gezielter Ausleuchtung.

BILD: PEXELS/TYLER HENDY

Warum das Bewerbungsfoto so wichtig ist

In vielen Branchen gehört das Bewerbungsfoto weiterhin zur gängigen Praxis. Es bietet Arbeitgebern eine erste visuelle Orientierung und kann Sympathie schaffen. Gleichzeitig transportiert es unausgesprochene Botschaften: Wirkt die Person souverän? Passt der Auftritt zur Unternehmenskultur? Genau hier gilt es, Authentizität und Professionalität in Einklang zu bringen.

Die Basics: Worauf kommt es an?

Ein überzeugendes Bewerbungsfoto beginnt bei den Grundlagen. Das Bild sollte aktuell sein – idealerweise nicht älter als zwei Jahre. Veraltete Fotos wirken schnell nachlässig und können beim Vorstellungsgespräch für Irritation sorgen.

Auch Format und Bildausschnitt spielen eine Rolle. Üblich ist ein Maß von 6 × 4,5 Zentimetern, gezeigt wird der Bereich vom Kopf bis etwa zur Brust. Entscheidend ist zudem die Qualität: Selfies oder private Schnappschüsse haben in

FORTSETZUNG AUF SEITE 6 ▶



▶ FORTSETZUNG VON SEITE 5

einer Bewerbung nichts verloren. Ein professionelles Foto aus dem Studio sorgt für die nötige Schärfe, Ausleuchtung und Bildwirkung.

Dein Look: Kleidung, Haare, Make-up

Die Wahl des Outfits sollte sich an der Branche orientieren. In konservativen Bereichen wie Finanzen, Verwaltung oder Recht sind Anzug oder Blazer Standard. In kreativen Berufen darf der Look lockerer ausfallen, sollte aber stets gepflegt und durchdacht wirken.

Auch Frisur und Styling beeinflussen den Gesamteindruck. Haare sollten ordentlich sitzen, ohne überstylt zu wirken. Längere Haare sollten nicht ins Gesicht fallen. Wer Make-up trägt, setzt besser auf Zurückhaltung: Dezente Akzente unterstreichen die natürliche Ausstrahlung und lenken nicht vom Gesicht ab.



Kleidung, Haltung und ein natürlicher Gesichtsausdruck prägen den ersten Eindruck bei Personalentscheidern. BILD: PIXABAY

Der richtige Hintergrund: Neutral, aber nicht langweilig

Der Hintergrund eines Bewerbungsfotos sollte Ruhe ausstrahlen und nicht vom Motiv ablenken. Bewährt haben sich neutrale Farben wie Grau oder ein dezentes Blau, die Tiefe erzeugen, ohne steril zu wirken. Rein weiße Hintergründe können schnell kühl erscheinen und lassen Konturen oft hart wirken. Unruhige Umgebungen sind dagegen problematisch. Bücherregale, Pflanzen oder private Wohnräume ziehen den Blick weg vom Gesicht und mindern die professionelle Wirkung.

Die Pose: Natürlichkeit ist das A und O

Eine entspannte, aber aufrechte Haltung wirkt selbstbewusst und zugänglich. Wichtig ist eine gleichmäßige Ausleuchtung des Gesichts ohne harte Schatten. Der Blick kann leicht in Richtung Kamera gehen, muss aber nicht streng frontal sein. Ein sanftes Lächeln vermittelt Offenheit und Freundlichkeit, ohne aufgesetzt zu wirken.

Häufige Fehler, die Du vermeiden solltest

Zu starke Bildbearbeitung ist einer der häufigsten Fehler. Glatte Hautfilter oder übertriebene Retuschen verfälschen das Erscheinungsbild und können beim persönlichen Kennenlernen negativ auffallen. Auch unpassende Kleidung – zu lässig oder zu auffällig – lenkt vom Wesentlichen ab. Ebenso entscheidend ist das Umfeld: Ein unprofessioneller Hintergrund kann selbst ein gutes Porträt entwerten. Weniger ist hier eindeutig mehr.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter **http://gezeitenwechsel.nwzonline.de**



Bewerbungsvideos kreativ gestalten

BEWERBUNG Nicht immer muss es eine gedruckte Bewerbung sein

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Ein Bewerbungsvideo ist eine optimale ergänzende Methode, um dich interessanter zu machen und deine Kreativität unter Beweis zu stellen. Eine Studie hat ergeben, dass gerade einmal sieben Prozent Bewerbungsvideos nutzen, über 90 Prozent der Personaler solche Initiativen aber interessant finden. Natürlich ersetzen Bewerbungsvideos keine vollständige schriftliche Bewerbung, denn Zeugnisse und Zertifikate sind für die fachliche Qualifikation ebenso so wichtig. Aber Papier ist oft „geduldig". Ob man wirklich für den Job brennt, lässt sich mit bewegten Bildern viel besser rüberbringen. Bewerbungsvideos können dabei helfen, sich von der Masse abzuheben und seine Motivation sowie Persönlichkeit besser zu zeigen. Der Aufwand der Erstellung eines Videos zeigt dein Engagement. Auch die wichtigen Soft Skills, wie dein Auftreten oder die Artikulation, lassen sich damit besser zeigen. Mit diesen Tipps und Tricks gelingt dir das perfekte Bewerbungsvideo, mit dem du garantiert in Erinnerung bleibst.



Szenenwechsel macht ein Video lockerer. BILD: PEXELS/RODRIGO SOUZA

Wo lohnt sich ein Bewerbungsvideo?

- Bei Jobs im Marketing, mit viel Kundenkontakt oder mit einem Schwerpunkt auf Kommunikationsstärke.
- In der Kreativ- und Medienbranche.
- Für Berufseinsteiger, um seine besondere Motivation zu zeigen.
- Bei Initiativbewerbungen, denn diese finden so mehr Gehör.
- Falls der Lebenslauf oder Jobwechsel erklärungsbedürftig sind.

Tipps für ein gelungenes Bewerbungsvideo

Sei dir vorher bewusst: Du drehst keinen neuen Spielfilm und musst mit dem Video auch kein Millionenpublikum überzeugen. Dennoch gibt es ein paar stilistische und inhaltliche Punkte, die man beachten sollte.

Gute Recherche

YouTube-Tutorials können einem bei der Vorbereitung auf ein Bewerbungsvideo helfen. Hier können sich, je nach gewünschter Branche, auch Beispielvideos angeschaut werden. Dabei aber unbedingt

FORTSETZUNG AUF SEITE 8 ▶

Vergölst® Reifen + Autoservice





Mit rund 2900 Beschäftigten an drei Standorten sind die **Kliniken Aurich, Emden und Norden** ein wichtiger Arbeitgeber in der Region Ostfriesland. Ob im ärztlichen Dienst, in der Pflege, in der Verwaltung und IT, im medizinisch-technischen Dienst oder im Wirtschafts- und Versorgungsdienst – wir empfangen unsere Mitarbeiter in einer vertrauensvollen und kooperativen Arbeitsatmosphäre.

Teamgeist und kollegiales Miteinander bestimmen unser Arbeitsklima und tragen wesentlich dazu bei, dass sich unsere Patienten bei uns wohlfühlen.

Jetzt Teil des Teams werden!

Weitere Informationen findest Du unter über den nebenstehenden **QR-Code**

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 7

sich selber treu bleiben, also eher inspirieren lassen als kopieren.

Kopf hoch, Brust raus

Haltung bewahren. Auch, wenn man in privaten Räumen vielleicht dazu tendiert, das Ganze zu locker zu nehmen. Gestik, Mimik und Körpersprache sollen deine Aussagen unterstützen. Das Video im Stehen zu drehen könnte dem Vorhaben zusätzlich mehr Souveränität verleihen. Wichtig ist auch, direkt in die Kamera zu schauen. Halte Blickkontakt mit deinem „Gegenüber“. Und natürlich, bei all‘ der Anspannung, Lächeln nicht vergessen.

Drehe nach Plan

Lege dir vorher einen Plan zurecht. Welche Eckdaten willst du erzählen, was kannst du zusätzlich zu deinem tabellarischen Lebenslauf noch ergänzen. Wiederhole nicht einfach nur das, was ohnehin schon drinsteht, sondern fülle die Positionen mit Leben. Überlege dir auch ein paar schmeichelnde Statements, die dem Personaler gefallen könnten. Warum willst du unbedingt für das Unternehmen arbeiten? Was reizt dich an der Tätigkeit?

Auch der Hintergrund ist wichtig

Lieber ein neutraler Hintergrund, als zu überladen. Auch peinliche Urlaubsbilder oder Poster sollten dort nicht sein. Das könnte zu sehr von dir als Person ablenken. Das Video mit künstlichen Hintergründen (Greenscreen) zu drehen ist auch nicht ratsam, denn da könnte einiges an Authentizität verloren gehen.

Kleider machen Leute?

Bei einem Bewerbungsvideo auf jeden Fall schon. Schaue dir die Branche an, in die du dich bewirbst. Ein Banker im Hoodie ist eher unpassend. Ein Mediengestalter in einer hippen Kreativagentur im Anzug aber auch. Achte aber in jedem Fall darauf, dass die Sachen falten- und fleckenfrei sind. Gegen eine fettige und glänzende Haut darfst du auch etwas Puder für das Gesicht benutzen.

Nichts ablesen

Freies Sprechen ist wohl das Wichtigste bei einem solchen Video. Wenn du dir einen Text vorbereitest, versuche eher kurze Sätze zu bilden. Dafür vorher unbedingt auch ein paar Probeaufnahmen machen. Kurz, prägnant und selbstbewusst. Verliere dich nicht in Details oder sei zu offen in bestimmten Dingen. Komm auf den Punkt und baue besonders in die erste Minute deine Hauptbotschaft ein.

Schnittiger Auftritt

Eine starre „One-Take“ Aufnahme ist nicht zu empfehlen. Vielmehr sollte man auch mal über einen Ortswechsel nachdenken und das Ganze mit mehreren Bildsprüngen, Ausschnitten und Szenenwechel spannender gestalten. Überladen das Video aber nicht mit unnötigen Blenden, Filtern oder Spezialeffekten.

Nutze moderne Technik

Das Auge ist nachsichtiger als das Ohr. Natürlich ist auch ein vernünftiges Bild wichtig, 1080p Auflösung sind völlig ausreichend. Neue Smartphones sind hier bestens geeignet. Allerdings sollte man noch einmal mehr auf einen vernünftigen Ton achten. Ein Ansteckmikrofon ist die Optimallösung. In jedem Fall solltest du aber wenig bis gar keine Umgebungsgeräusche mit aufnehmen, laut sprechen und nicht zu weit von der Kamera entfernt sein.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter **http://gezeitenwechsel.nwzonline.de**

Gelungener Start in die Ausbildung

AUSBILDUNG Tipps für den ersten Tag im neuen Lebensabschnitt

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Erste Tage sind immer etwas ganz Besonderes, aber auch etwas Nervenaufreibendes. Der erste Tag an der Uni, der erste Tag im neuen Job, auf einer neuen Schule oder in seinem Ausbildungsbetrieb. Klar, dass man hier einen guten Eindruck hinterlassen möchte. Gerade aber dieses Bedürfnis birgt die Gefahr, sich in einige Fettnäpfchen zu setzen oder unvorbereitet in diesen Tag hineinzugehen. Mit diesen Tipps bist du in jedem Fall gut auf den ersten Tag im neuen Lebensabschnitt vorbereitet.

Passende Kleidung

Je nach Unternehmen und Branche kann es unterschiedliche Arbeitskleidung oder Dresscodes geben. Halte dich unbedingt an solche Vorgaben und erscheine nicht in Sneakers und Jeans in einer Anwaltskanzlei oder Bank aber auch nicht im Anzug in einem Handwerksbetrieb. Auch ein allgemein gepflegtes Äußeres ist an deinem ersten Tag und darüber hinaus wichtig.

Optimale Vorbereitung

Um nicht gleich negativ aufzufallen, solltest du dir die Namen deiner Arbeitskollegen und Vorgesetzten einprägen. Besonders von denjenigen, die du bereits beim Einstellungsgespräch oder Probearbeiten kennengelernt hast. Achte hierbei auch auf die Umgangsformen. Diejenigen, die dir bisher das „Du“ noch nicht angeboten haben, solltest du auch weiterhin Siezen, besonders deine Vorgesetzten.

Die Uhr stets im Blick

Pünktlichkeit ist besonders am ersten Tag, aber auch an allen anderen Tagen deiner Ausbildung das oberste Gebot. Es macht aber auch einen schlechten Eindruck, deutlich zu früh am Arbeitsplatz zu sein. Sei entspannt, locker und erscheine einfach pünktlich. Ein paar Minuten zu früh machen aber gar nichts.



Achte auf passende Arbeitskleidung.

BILD: PEXELS/CHEVANON PHOTOGRAPHY

Fit in den Tag

Damit du ausreichend fit und pünktlich am Betrieb erscheinst, solltest du darauf achten, in der Nacht vorher genug zu schlafen und auch das Frühstück solltest du an diesem Tag nicht auslassen. So hast du genug Kraft für den Tag, bist belastbar und kannst dich gut konzentrieren. Klar, es ist schwer eine ruhige Nacht vor so einem aufregenden Tag zu haben. Trinke vor dem Schlafengehen vielleicht einen heißen Tee, eine heiße Milch, achte darauf, dass das Schlafzimmer nicht zu warm ist (optimal sind 16 – 18° Celsius) oder versuche Entspannungsübungen vor dem Einschlafen zu machen. Das könnte im Allgemeinen dabei helfen, schneller und besser in den Schlaf zu finden.

Zeig Interesse

Achte darauf, dass du Interesse an deinen Kollegen zeigst. Kapsele dich nicht ab, suche das Gespräch und integriere dich möglichst schnell in die Gruppe. Mit der richtigen Portion Sozialkontakte im Unternehmen macht die Arbeit gleich viel mehr Spaß und das Lernen fällt deutlich leichter. Schaue auch darauf, wann deine Kollegen Pause oder Feierabend machen und orientiere dich daran. Mache dir gegebenenfalls auch Notizen, um wichtige Informationen und Arbeitsabläufe schriftlich festzuhalten. Im Allgemeinen lässt sich sagen: Bleib entspannt. Vertraue auf dich selbst, sei freundlich und selbstbewusst. Viele haben ihre ersten Tage schon erfolgreich hinbekommen und der zweite Tag ist meist schon deutlich entspannter.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter **http://gezeitenwechsel.nwzonline.de**


NWZ
Jobs
videlio
FUNA
Vergölst
Reifen + Autoservice
POLIZEI
NIEDERSACHSEN
UPSTALSBOOM
PARKHOTEL · EMDEN
Stadt EMDEN
KLINIKEN
Niedersachsen
Ports
FRIMA
IVENS
BUSSTATIONEN
EMDEN
04.06.2026
Den vollständigen Routenplan mit
allen Haltestellen und Abfahrtszeiten
findest du auf azubi-express.de

Der erste Eindruck zählt, der zweite aber auch

BEWERBUNGSGESPRÄCH So bereitest du dich optimal vor und überzeugst im Gespräch

VON ANDREAS UNTERBERG

IM NORDWESTEN – Bewerbungsgespräche sind stressige Termine. Wir werden begutachtet, werden mit anderen verglichen und müssen uns selbst gut präsentieren. Bewerbungsgespräche sind aber auch eines: Ein normaler Bestandteil des Lebens und Berufsalltags und fast jeder Arbeitnehmer oder jede Arbeitnehmerin musste im Laufe des Berufslebens hier mindestens einmal durch. Um diesem Termin etwas gelassener entgegenzutreten, sollte man ein paar Vorbereitungen treffen und auch während des Gesprächs gibt es ein paar Dinge zu beachten.



Der Handschlag zeigt: Alles richtig gemacht und ein paar der Tipps beherzigt. BILD: PEXELS/SORA SHIMAZAKI

Sechs Dinge, die du vor einem Bewerbungsgespräch beachten solltest

Bevor du zu deinem nächsten Bewerbungsgespräch gehst, solltest du dich gut vorbereiten, um selbstsicher und professionell aufzutreten. Hier sind sechs wichtige Punkte, die du beachten solltest:

1. Anreise planen

Finde die genaue Adresse des Unternehmens heraus und plane genügend Zeit für die Anreise ein. Berücksichtige eventuelle Zugverspätungen oder zusätzliche Zeit für die Parkplatzsuche, um pünktlich zu erscheinen und Stress zu vermeiden.

2. Den richtigen Dresscode wählen

Informiere dich über den Dresscode der Branche oder des Unternehmens. Ein zu legerer Auftritt könnte ein falsches Signal senden, während ein etwas formelleres Outfit immer sicherer ist. Overdressed zu erscheinen ist besser als das Gegenteil.

3. Das Unternehmen recherchieren

Schau dir vor dem Gespräch die Website und Social-Media-Kanäle des Unternehmens an. So kannst du zeigen, dass du dich intensiv mit der Firma beschäftigt hast – ein klarer Pluspunkt, der dir im Gespräch zugutekommen kann.

4. Wichtige Unterlagen mitbringen

Kläre im Vorfeld, ob spezielle Dokumente erforderlich sind. Auch bei digitalen Bewerbungen ist es ratsam, die Unterlagen in gedruckter Form dabei zu haben. Ein Notizblock und ein Stift sind

FORTSETZUNG AUF SEITE 11 ▶



▶ FORTSETZUNG VON SEITE 10

ebenfalls sinnvoll – so kannst du dir Details notieren und vermeidest nervöses Gestikulieren.

5. Vorbereitung auf typische Fragen

Überlege dir Antworten auf klassische Fragen wie „Wo sehen Sie sich in zehn Jahren?“ oder „Warum interessieren Sie sich für diesen Job?“ Aber auch modernere Fragestellungen oder Gedankenspiele können vorkommen. Notiere dir grobe Antworten, ohne sie auswendig zu lernen – das wirkt natürlicher. Denke auch über deine Gehaltsvorstellungen nach.

6. Eigene Fragen an das Unternehmen stellen

Überlege dir Fragen, die du dem Unternehmen stellen kannst, um dein Interesse und deine Aufmerksamkeit zu signalisieren. Mögliche Themen sind der typische Arbeitsalltag, die Dauer der Einarbeitungsphase, Unternehmenskultur, Arbeitszeiten oder die direkten Vorgesetzten.



Versuche Ruhe zu bewahren und dich nicht zu überfrachten, auch nicht bei digitalen Bewerbungsgesprächen.

BILD: PIXABAY

Sei authentisch und aufgeschlossen

In erster Linie ist es wichtig zu sagen: Wir sind alle nur Menschen. Sich vor und während des Bewerbungsgespräches sind dennoch ein paar Dinge ins Gedächtnis zu rufen, könnte nicht schaden. Authentizität und Ehrlichkeit sind sehr wichtig. Bemerkt der Personaler, dass man sich verstellt oder bezüglich seines Lebenslaufes und Referenzen flunkert, kann das schnell das vorzeitige Aus bedeuten. Deine Wirkung ist besonders wichtig. Dazu zählt auch die Körpersprache, die nicht zu verschlossen und nicht zu lässig rüberkommen sollte. Achte darauf, dass du eine Balance zwischen Reden und Zuhören findest und grüße auf deinem Weg in das Unternehmen alle Mitarbeitenden. Stelle beim Reden Augenkontakt her und antworte in mehreren ganzen Sätzen, damit du nicht so einsilbig rüberkommst. Frage am Ende höflich nach, wann du mit einer Rückmeldung rechnen kannst. Zeige auch sonst Interesse am Unternehmen und deinen potenziellen zukünftigen Arbeitskollegen sowie deinem Tätigkeitsfeld.

Dinge, die es zu vermeiden gilt

Komme nicht zu spät zum Termin und spreche auf keinen Fall die Gehaltsvorstellungen von alleine und direkt zu Beginn des Gesprächs an. Vermeide es außerdem, schlecht über ehemalige Arbeitgeber zu sprechen und auch das Thema Urlaub hat im ersten Gespräch nichts zu suchen. Auch ein mangelndes Interesse an dem Job und den Tätigkeitsfeldern kommt nicht gut an.

Digitale Bewerbungsgespräche längst in der Praxis angekommen

Bei einem Bewerbungsgespräch, das per Videokonferenz abgehalten wird, gelten die gleichen Regeln und Grundsätze, wie für persönliche Treffen. Viele Bewerberinnen und Bewerber berichten, dass Sie bei dieser Form des Gesprächs nicht ganz so angespannt sind. Auch lange Anreisen zum neuen potenziellen Arbeitgeber fallen weg. Sorge für eine funktionierende Technik, ein ruhiges Gesprächs-Setting und wähle auch dein Outfit so, als wärest du persönlich vor Ort.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter http://**gezeitenwechsel.nwzonline.de**





Wir bilden aus!

Elektroniker/in (w/m/d)
– Fachrichtung Betriebstechnik

Industriemechaniker/in (w/m/d)

Bewirb dich ab Oktober 2026 für die beiden Berufe für das Jahr 2027 bei uns.

Hier mehr erfahren:

Niedersachsen Ports GmbH & Co. KG
Friedrich-Naumann-Str. 7–9 | 26725 Emden

Ralf Ostendörp | T +49 49 21 897-101
rostendoerp@nports.de

GROWMORROW®
FESTIVAL celebrate the future.

OLDENBURG
GR. EWE-ARENA
26.+27.08.2026

BIST DU BEREIT FÜR DIE ZUKUNFT?

ZWEI TAGE VOLLER INSPIRATION, TALKS UND IDEEN RUND UM
ZUKUNFT • INNOVATION • NACHHALTIGKEIT • GESELLSCHAFT • ARBEIT • BILDUNG • ENERGIE • MOBILITÄT

INKLUSIVE EINER GROWMORROW-YOUNG-BÜHNE!


WOLFGANG BOSBACH


JOEY KELLY


ANNAHITA ESMAILZADEH


SASCHA LOBO


RICHARD DAVID PRECHT


AMELIE MARIE WEBER


PATRICK BÜHR


ROB GALLER

UND VIELE WEITERE!

SICHERE DIR JETZT DEIN TICKET!

GROWMORROW.DE

UNSERE ZUKUNFTSPARTNER IN OLDENBURG:

LEAD-PARTNER: OLB EWE

PREMIUM-PARTNER: bechtle HIGHTECH INKUBATOR OLDB IQON Lz0 OOWV RÜGENWALDER MÜHLE SEIT 1834 W. SCHUMACHER NEW WORK ÖFFENTLICHE

MEDIENPARTNER: ffn HITBUZZER

SUPPORTING-PARTNER: BUFA EL/TEO hubig media ibs Kinside kurs wexl crew MAINTENANCE MOTION olantis plus schuettesco sonepar wirtschaftsjunioren share magazines

NETZWERK-PARTNER: MARKETING CLUB WESER EMS izb IDEA TO BUSINESS MARKETING CLUB BREMEN

... weitere Zukunftspartner folgen in Kürze!

POWERED BY NWZ

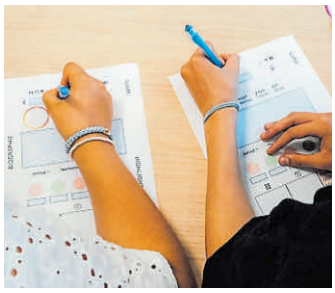
So lief der Azubi Express 2025

RÜCKBLICK Rund 300 Schülerinnen und Schüler waren beim ersten Azubi Express, im Jahr 2025, in Oldenburg dabei und erhielten Einblicke in regionale Betriebe













EDEKA Meeuw

Wir suchen Verstärkung!

Für unser Team suchen wir:
Auszubildende im Einzelhandel (m/w/d)
Verkäuferinnen und Verkäufer (m/w/d)

Interesse?
Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung!

Geibelstr. 27, 26721 Emden
Mo. - Sa. von 08:00 bis 21:00 Uhr

Der Azubi-Express bedankt sich bei EDEKA Meeuw für die großzügige Unterstützung mit frischen Laugenstangen und Getränken.

UPSTALSBOOM
PARKHOTEL · EMDEN

Werde Teil Upstalsboom-Teams als
· Koch/Köchin (m/w/d)
· Fachmann/-frau
für Restaurants & Veranstaltungsgastronomie (m/w/d)

Wir freuen uns auf dich und deine Bewerbung:
Dennis Schweikard
d.schweikard@upstalsboom.de

Ausbildungsplätze ab 2027

Upstalsboom Parkhotel
Friedrich-Ebert-Str. 73-75 · 26725 Emden
Tel.: 04921-828-0
emden@upstalsboom.de
upstalsboom-emden.de

Zwischen Chancen und Herausforderungen

INTERVIEW Agentur für Arbeit Emden-Leer sieht gute Perspektiven für Jugendliche

VON ANDREAS UNTERBERG

Die Lage am Ausbildungsmarkt in Emden bleibt angespannt, bietet Jugendlichen aber weiterhin gute Chancen auf einen Ausbildungsplatz. Während sich die Zahl der gemeldeten Bewerberinnen und Bewerber leicht rückläufig entwickelt, sinkt gleichzeitig auch die Zahl der angebotenen Ausbildungsstellen. Besonders gefragt sind derzeit Auszubildende in technischen Berufen, im Verkauf und in der Mechatronik. Im Gespräch mit der Agentur für Arbeit Emden-Leer spricht die Behörde über aktuelle Entwicklungen, Herausforderungen für junge Menschen und die zunehmende Bedeutung digitaler Kompetenzen in der Berufswelt.

Wie bewerten Sie aktuell die Situation auf dem Ausbildungsmarkt in der Stadt Emden?



Die Agentur für Arbeit Aurich-Emden sieht trotz rückläufiger Ausbildungsstellen weiterhin gute Chancen für Jugendliche auf dem regionalen Ausbildungsmark. BILD: ANDREAS UNTERBERG VIA CHATGPT

Agentur für Arbeit Emden-Leer: In Emden haben sich seit Oktober 286 Bewerberinnen und Bewerber gemeldet, das sind rund 1 Prozent weniger als im Vorjahr. Gleichzeitig wurden 361 Ausbildungsstellen registriert, etwa 9,5 Prozent weniger als im Vorjahr. Rein rechnerisch kommen damit auf 100 Ausbildungsstellen 80 Bewerberinnen und Bewerber. Durch Pendler aus dem Umland ist die Konkurrenz allerdings höher. Insgesamt bleibt der Ausbildungsmarkt von Veränderungen und Herausforderungen geprägt.

In welchen Branchen gibt es derzeit besonders viele freie Ausbildungsplätze?

Agentur für Arbeit Emden-Leer: : Besonders viele freie Ausbildungsplätze gibt es aktuell in den Bereichen Verkauf, Maschinen- und Betriebstechnik sowie Mechatronik und Automatisierungstechnik.

Wo sehen Sie die größten Herausforderungen für Bewerberinnen und Bewerber?

Agentur für Arbeit Emden-Leer: : Die größte Herausforderung liegt im komplexen Berufswahlprozess. Jugendliche brauchen Flexibilität, Mobilität und Durchhaltevermögen. Wichtig ist außerdem, frühzeitig die Unterstützung der Berufsberatung anzunehmen und aktiv zu nutzen.

FORTSETZUNG AUF SEITE 15 ▶



Demokratie braucht Orientierung.

Ihr Engagement macht den Unterschied - für junge Menschen, für die Region.

new[s]comer

Mehr Infos unter:
newscomer.de

newscomer@nwzmedien.de

Jetzt Partner werden

WIR BILDEN AUS!

- INDUSTRIEKAUFMANN/-FRAU (M/W/D)
- KONSTRUKTIONSMECHANIKER (M/W/D)

FRIMA

KOMM INS TEAM

EMAIL: JOB@FRIMA-EMDEN.DE
WEBSITE: WWW.FRIMA-EMDEN.DE

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 14

Wie stehen die Chancen für Schulabgänger, einen passenden Ausbildungsplatz zu finden?
Agentur für Arbeit Emden-Leer: : Die Chancen sind grundsätzlich gut, hängen aber von Faktoren wie Mobilität, schulischem Erfolg und der Qualität der Bewerbungen ab. Entscheidend ist ein realistischer Abgleich zwischen Wunschberuf und tatsächlichen Marktchancen. Berufsberatungsgespräche können dabei wertvolle Unterstützung bieten.

Welche Rolle spielen Schulnoten heute noch bei der Vermittlung?
Agentur für Arbeit Emden-Leer: : Schulnoten haben an Bedeutung verloren. Viele Unternehmen achten stärker auf Persönlichkeit, Motivation und Zuverlässigkeit. Hintergrund ist auch der zunehmende Bewerbermangel. Viele Betriebe suchen keine perfekten Zeugnisse mehr, sondern engagierte junge Menschen mit Lernbereitschaft.

Welche Alternativen gibt es für Jugendliche, die keinen Ausbildungsplatz finden?
Agentur für Arbeit Emden-Leer: : Möglichkeiten sind ein weiterer Schulbesuch, Freiwilligendienste, ein Auslandsaufenthalt oder die Aufnahme einer Arbeit. Zudem bietet die Agentur für Arbeit berufsvorbereitende Maßnahmen und Einstiegsqualifizierungen an.

Welche Unterstützungsangebote gibt es?
Agentur für Arbeit Emden-Leer: : Die Berufsberatung unterstützt bei der Ausbildungsplatzsuche, vermittelt Stellenangebote und informiert über Online-Angebote wie die Ausbildungsplatzsuche auf der Arbeitsagentur-Website. Zusätzlich gibt es finanzielle Hilfen, etwa für Bewerbungen, Fahrtkosten oder Praktika. Auch Mobilitätszuschüsse und berufsvorbereitende Angebote gehören dazu.

Wie wirkt sich die Digitalisierung auf Ausbildungsberufe aus?
Agentur für Arbeit Emden-Leer: : Digitale Kenntnisse sind heute in vielen Berufen unverzichtbar – von der Maschinenbedienung bis zur Kundenkommunikation. Gleichzeitig entstehen neue Lernformen wie virtuelle Lernumgebungen oder Online-Kurse.

Gibt es neue Berufsbilder, die besonders gefragt sind?
Agentur für Arbeit Emden-Leer: : Ja, etwa IT- und Cyber-Sicherheitsfachkräfte, Datenanalysten, Kaufleute für Digitalisierungsmanagement oder Fachkräfte im Bereich erneuerbare Energien.

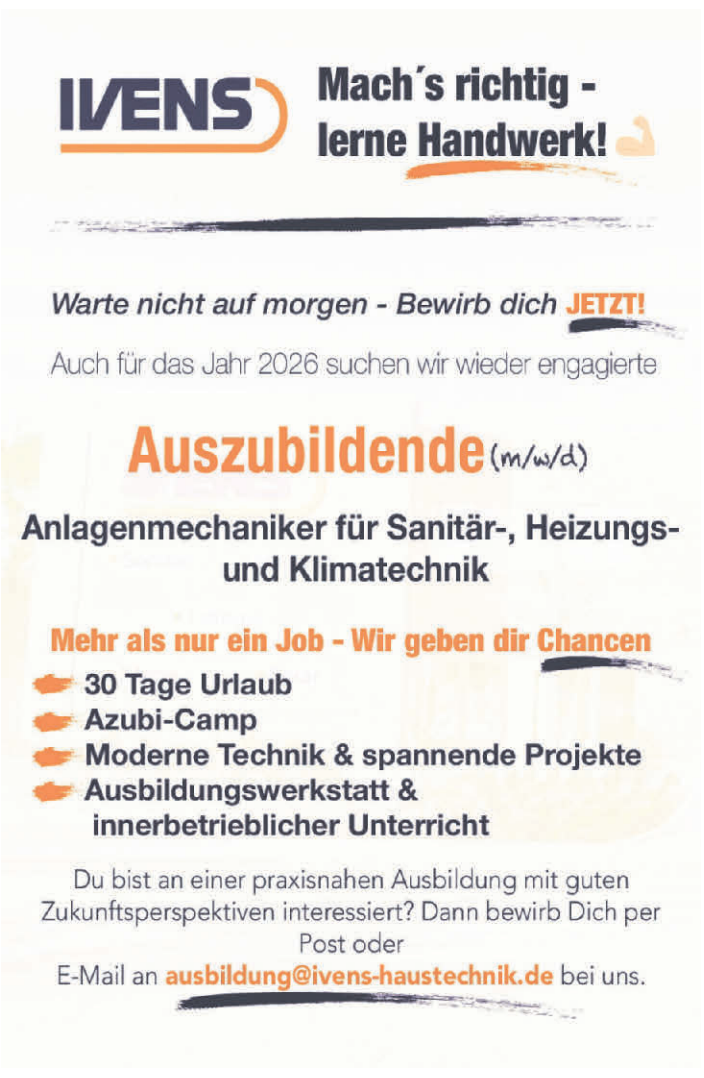
Welche Erwartungen haben Unternehmen heute an Auszubildende?
Agentur für Arbeit Emden-Leer: : Im Vordergrund stehen Motivation, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und soziale Kompetenzen. Unternehmen achten stärker auf Soft Skills als auf perfekte Noten.

Wie unterstützen Sie Betriebe bei der Suche nach Auszubildenden?
Agentur für Arbeit Emden-Leer: : Die Agentur für Arbeit unterstützt bei der Veröffentlichung von Ausbildungsstellen, der Bewerbersuche und einem passgenauen Matching. Zudem gibt es Unterstützung bei schwer zu besetzenden Stellen und Förderprogramme wie die Einstiegsqualifizierung.

Gibt es Branchen mit besonders großem Bewerbermangel?
Agentur für Arbeit Emden-Leer: : Ja, vor allem im Handwerk, Baugewerbe, in der Gastronomie sowie in Pflegeberufen. Gründe sind körperlich anspruchsvolle Arbeit, ungünstige Arbeitszeiten oder ein geringes Image.

Was raten Sie Jugendlichen, die noch unsicher sind?
Agentur für Arbeit Emden-Leer: : Wichtig ist, offen zu bleiben und verschiedene Möglichkeiten kennenzulernen. Praktika, Schnuppertage und Beratungsgespräche helfen dabei, Interessen und Stärken besser einzuschätzen und den passenden Weg zu finden.





Mache den **nächsten Schritt** in deiner Karriere – hier und jetzt!

jobs-ostfriesland.de

Emder Zeitung

NWZ Jobs