buss

MÖBEL GUTSCHEIN AKTION

NUR NOCH BIS MONTAG

Samstag 06. Juni

Montag 08. Juni

Bis zu **2.000€** Warengutschein sichern*



2000€ WAREN GUTSCHEIN* ab 7999€ Einkaufswert

1000€ WAREN GUTSCHEIN* ab 4999€ Einkaufswert

700€ WAREN GUTSCHEIN* ab 3499€ Einkaufswert

400€ WAREN GUTSCHEIN* ab 1999€ Einkaufswert

200€ WAREN GUTSCHEIN* ab 999€ Einkaufswert

100€ WAREN GUTSCHEIN* ab 499€ Einkaufswert

*Gilt für Pluskarten-Kunden sowie für Neukunden, die im Zuge des Kaufs eine Pluskarte abschließen. Ausgenommen sind SALE, Werbepreise und Toppreise. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Zu jedem Kauf ab einem Warenwert von 499€ (ohne Dienstleistungen) erhalten Sie einen Warengutschein in Höhe der ausgewiesenen Staffel. Der Gutschein wird nach Auftragsabwicklung postalisch versendet. Gilt nicht für Onlinekäufe. **Aktion gültig bis zum 08.06.2026**

buss-wohnen.de

buss



INKLUSIVE
Liegefunktion,
Bettkasten
& Kissen

Online-Code:
50010065

100€
WAREN
GUTSCHEIN*

FUNKTIONS-RECAMIERE
Stoff Cord grün, mit Federkern
im Sitz und Gästebettfunktion,
inkl. Bettkasten und Kissen,
Maße: ca. 155x95x81cm, links oder
rechts montierbar, Liegefläche
ca. 85x200cm.

RECAMIERE
499.–



INKLUSIVE
Liegefunktion
& Bettkasten

In vielen
versch. Stoff-
farben gegen
Mehrpreis

200€
WAREN
GUTSCHEIN*

Online-Code:
50010061

ECKKOMBI
1049.–

ECKKOMBI
Stoffbezug 100% Polyester, Schenkel-
maß ca. 228x199 cm, Liegefläche
ca. 146x199 cm, Rücken echt, mit Kissen,
seitenverkehrt montierbar.

UKTBEISPIELE +++ PRODUKTBEISPIELE +++ PRODUKTBE



Online-Code:
61760376

200€
WAREN
GUTSCHEIN*

LOUNGE-SET
Aluminiumgestell pulverbeschichtet
anthrazit, best. aus: Lounge, B/H/T
ca. 200x80x260 cm, inkl. Kissen,
Bezug 100% Polyester und Tisch
mit 3D-Glasplatte, B/H/T
ca. 140x67x80 cm.

LOUNGE-SET
1089.–



2000€
Gutschein
beim Küchenkauf
ab 7999€

Terminbuchung

Nur noch bis Montag:
Beratungstermin
buchen & Vorteil sichern

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

Sie erreichen uns auch **telefonisch** unter:
04944 / 960270
oder bequem per **WhatsApp**:
04944 / 960101

buss-wohnen.de

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Druckauflage: 32.000
Sonnabend, 6. Juni 2026 | 22. 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:

OSTFRIESLAND

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

Samstag, 6. Juni, 10 Uhr, Leer: Bücherflohmarkt auf dem Vorplatz der Stadtbibliothek, Wilhelminengang 2

Samstag, 6. Juni, 11 Uhr, Großefehn: 15-jährige Jubiläumsfeier der Kita Mühlenhof, Kanalstr. Nord 82a

Samstag, 6. Juni, 15 Uhr, Aurich: Märchenstunde mit Elita Carstens für Kinder ab 4 Jahren im Historischen Museum; Kosten: 6 Euro pro Person, Anmeldung vorab notwendig

Sonntag, 7. Juni, 11 bis 16.30 Uhr, Aurich: Stoffmarkt „Stoffencircus“, auf dem Marktplatz

Sonntag, 7. Juni, 11 bis 18 Uhr, Ihlow: Erlebnissonntag an der Klosterstätte; der Eintritt ist frei

Sonntag, 7. Juni, 11 Uhr, Ochtersum: Sommerfest beim Sportverein Ochtersum, Negenmeertener Straße 4

Montag, 8. Juni, 15.30 Uhr, Norden: Bücherfüchse – Sprach- und Lesefrühförderung für Kinder von 2 bis 4 Jahren in der Stadtbibliothek Norden, Neuer Weg 35-37

Dienstag, 9. Juni, 16 Uhr, Leer: „Lindbergh“ – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Freitag, 12. Juni, 16.30 Uhr, Rhauderfehn: 19. Kleinbahn-Lauf 2026 am Marktplatz Westrhauderfehn

Freitag, 12. Juni, bis Sonntag, 14. Juni, Moordorf: „Südbrookmerland feiert“ – Gemeindefest, Gewerbeschau und Schützenfest; Marktplatz und „umzu“

Samstag, 13. Juni, 10 Uhr, Wittmund: Happy Day – Das große Kinderfest in der Wittmunder Innenstadt, Drostenstraße

Samstag, 13. Juni, 13.30 Uhr, Emden: CSD Emden – Demonstration und Kundgebung am Bahnhof

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 6. Juni, 14 Uhr, Wilhelmshaven: 6. CSD in Wilhelmshaven mit Demo durch die Innenstadt und Kundgebung am Pumpwerk bzw. Pumpwerkplatz, Banter Deich 1a

Samstag, 6. Juni, 16 Uhr, Zetel: „Peterchens Mondfahrt“ – Kindertheater im Niederdeutschen Theater Neuenburg, Urwaldstraße 37; Tickets online erhältlich unter ndt-neeborg.de

Samstag, 6. Juni, Dangast, ab 21 Uhr: „50 Jahre Rhabarberkuchen“ – Party im Kurhaus Dangast

Sonntag, 7. Juni, 11 Uhr, Wilhelmshaven: Benefiz Flohmarkt auf dem Parkplatz des Marktkauf Wilhelmshaven, Flutstr. 94

Sonntag, 7. Juni, 15 Uhr, Jever: „Neue Geschichten vom Franz“ (FSK 0) – Kino Kids im LOK Kulturzentrum Jever, Moorweg 2



Der Erlebnissonntag, der an diesem Sonntag, 7. Juni, an der Klosterstätte im Ihlower Wald stattfindet, bietet von 11 bis 18 Uhr wieder ein buntes Programm: Klostercafé und Klosterladen sind geöffnet, zudem gibt es gegen 12 Uhr frisch gebackene Backhaus-Klosterbrote. Von 14 bis 17 Uhr öffnet das Skriptorium, um 15.30 Uhr steht eine historische Kostümführung auf dem Programm – und um 17 Uhr spielt Folkmusiker Jörg Fröse ein Solokonzert im Raum der Spurensuche. BILD: GEMEINDE IHLOW

Mittwoch, 10. Juni, 16.30 Uhr, Friedeburg: Abenteuer Natur für Kinder von 6 bis 10 Jahren mit dem BUND bei der Mediothek Friedeburg

Donnerstag, 11. Juni, 16 Uhr, Varel: „Das tollste Boot der ganzen Welt“ – Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren in der Stadtbibliothek Varel, Nebbsallee 5; Anmeldung erforderlich

Samstag, 13. Juni, und Sonntag, 14. Juni, Varel: Familienfest Varel auf dem Gelände des Jugend- und Vereinshaus Weberei, Oldenburger Str. 21

Samstag, 13. Juni, 8 Uhr, Wilhelmshaven: FLOHMAXX – Flohmarkt beim Sportforum, Friedenstraße

OLDENBURG

Samstag, 6. Juni, 11 Uhr: „Zurück in die Steinzeit“ – Führung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch unter 0441/40570300

Sonntag, 7. Juni, 11.15 Uhr: Stofftierführung mit dem eigenen Lieblingsstofftier im Botanischen Garten, Philosophenweg 39/41

Sonntag, 7. Juni, 15 Uhr: Steinreich und steinalt – Führung durch das Mineraliengewölbe im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 4 Euro für Erwachsene, 2 Euro für Kinder ab 7 Jahren, Anmeldung nicht erforderlich

Sonntag, 7. Juni, 15.30 Uhr: „Wohnen, Wahnen“ – Theaterstück im Kleinen Haus des Oldenburgischen Staatstheater, Theaterwall 19; Tickets und weitere Aufführungen online unter staatstheater.de

Mittwoch, 10. Juni, 17 Uhr: „Wilde Vielfalt im Garten“ – Eröffnung und Führung Posterausstellung im Botanischen Garten, Philosophenweg 39-41

Freitag, 12. Juni, 15 Uhr: minidiwan – das transkulturelle Kinderformat im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46

Freitag, 12. Juni, 16 Uhr: Bienenführung beim famila Einkaufsland Wechloy, Posthalterweg 10

Samstag, 13. Juni, 8 Uhr: Schlossfloh Trödelmarkt am Stadthafen, Hafenpromenade am Stau

Samstag, 13. Juni, 16 Uhr: Familienzeit – Reliefdruck – Workshop im Landesmuseum Kunst und Kultur, Damm 1; Eintritt ab 8 Euro

AMMERLAND

Samstag, 6. Juni, 14 Uhr, Apen: Sommerfest und Tag der offenen Tür im Kindergarten Pusteblume, Schoolstraat 5; mit Zaubershow, Kinderschminken, Hüpfburg und mehr

Sonntag, 7. Juni, 10 Uhr, Westerstede: Handwerker- und Bauernmarkt des Heimatvereins Halsbek im Heimathaus, Mittelstraße 2

Sonntag, 7. Juni, 11 Uhr, Apen: Sommerfest im Freibad Hengstforde, Hauptstraße 310; mit Spielen, Hüpfburgen, Musik und mehr

Sonntag, 7. Juni, 13 Uhr, Apen: Boßelfest für Groß und Klein in Godensholt, Am Dannenkamp 8

Donnerstag, 11. Juni, 10 Uhr, Rastede: Weltspieletag in der Gemeindebücherei „Villa Wächter“, Oldenburger Straße 256

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 6. Juni, 17 Uhr, Ganderkesee-Schönemoor: „Open Arms“ – Folk-Konzert von Tiree, in der St. Katharinenkirche, Schönemoorer Dorfstr. 10; der Eintritt ist frei, Spenden erbeten

Sonntag, 7. Juni, 10 Uhr, Hatten: Sandkruger Flohmarkt auf dem Markt

Freitag, 12. Juni, bis Sonntag, 14. Juni, Hude: Schützenfest Hude beim Schützenverein, Schützenstraße 13

WESERMARSCH

Samstag, 6. Juni, Stadland: Dorfsportfest für Groß und Klein auf dem Sportplatz in Schwei

Samstag, 6. Juni, und Sonntag, 7. Juni, jeweils ab 10 Uhr, Nordenham: Sommer an der Gate – Sommerliche Landpartie bei den Gateteichen, Plaatweg

Sonntag, 7. Juni, 10 Uhr, Stadland: Landfrauenmarkt beim Kulturzentrum Seefelder Mühle, Hauptstr. 1

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

Trinkwasser in Topform: Mehr Sicherheit am Küchenhahn

HAUSHALT Mit kupfernem Rückgrat: So bleibt unser wichtigstes Lebensmittel zuverlässig rein

IM NORDWESTEN/DJD – Die Küche ist in vielen Haushalten Dreh- und Angelpunkt des täglichen Lebens. Hier wird geschnippelt und gespült, gekocht und genossen. Eine zentrale Rolle spielt dabei das wohl wertvollste Lebensmittel überhaupt – das Trinkwasser.

Ob beim Waschen von Obst und Gemüse, für den ersten Kaffee am Morgen oder als Durstlöscher direkt aus dem Hahn: Sauberes Trinkwasser ist unverzichtbar. In Deutschland gilt es als eines der am strengsten kontrollierten Lebensmittel. Die regionalen Versorgungsunternehmen liefern es in geprüfter Qualität bis zum Wasserzähler.



In der Küche verlassen wir uns darauf, dass jederzeit hygienisch einwandfreies Wasser ins Haus kommt. Kupferrohre sorgen dafür, dass das in der Hausinstallation auch so bleibt. BILD: DJD/KUPFERVERBAND (KI GENERIERT)

Wenn die Hausinstallation mitentscheidet

Ab dort liegt die Verantwortung beim Eigentümer. Damit das Trinkwasser genauso frisch und rein am Wasserhahn ankommt, wie es das Wasserwerk verlässt, spielt die Hausinstallation eine wesentliche Rolle. Hier haben sich Leitungen aus Kupfer besonders bewährt, die mit ihrer Langlebigkeit und hygienischen Eigenschaften überzeugen. Dank einer stabilen Schutzschicht bleibt das Material dauerhaft beständig und trägt dazu bei, die Qualität des Trinkwassers zu erhalten. Gerade bei der Zubereitung von Säuglingsnahrung oder für Menschen mit geschwächtem Immunsystem ist das ein entscheidender Vorteil. Hintergrundinformationen zum Thema stellt etwa die Gütegemeinschaft Kupferrohr unter www.guete-kupferrohr.de bereit. Dass die Qualität des Trinkwassers auf dem Weg durch die Leitungen keinerlei Beeinträchtigung erfährt, bedeutet für Verbraucherinnen und Verbraucher zusätzliche Sicherheit im Alltag.

Worauf es bei Material und Verarbeitung ankommt

Kupfer hat sich über Jahrzehnte hinweg als Werkstoff für Trinkwasserinstallationen etabliert. Es ist robust, widerstandsfähig und korrosionsfest. Kupfer versprödet nicht und hält sowohl extrem niedrigen Temperaturen als auch großer Hitze stand. Gütegeprüfte Kupferrohre unterliegen strengen Normen, das Gütesiegel ist ein verlässlicher Anhaltspunkt bei der Materialwahl. Hinzu kommt ein praktischer Vorteil, der bei Sanierungen oder Anlagenerweiterungen oft unterschätzt wird: Die Dimensionen aller Bauteile sind standardisiert, somit kann jeder SHK-Fachbetrieb Kupferrohre verarbeiten. Wer sich hingegen für ein herstellergebundenes Spezialsystem entschieden hat, ist bei Wartung oder Erweiterung auf genau diesen Hersteller angewiesen – mit allen Folgen für Verfügbarkeit und Preis.

Ein Land zum Ausprobieren – für Groß und Klein

REISE Warum sich ein Blick nach Tschechien für den Familienurlaub lohnt

PRAG/PR – Die Suche nach einem Reiseziel, das Kindern Raum zum Entdecken gibt und gleichzeitig Eltern überzeugt, ist oft näher als gedacht. Tschechien bündelt auf überschaubarem Raum, was Familien unterwegs brauchen: kurze Wege und Erlebnisse für Groß und Klein. Unser Nachbarland präsentiert sich als Familiendestination, das gekonnt unterschiedlichste Interessen zusammenführt: Technik und Natur, Geschichte und Gegenwart, Aktivität und Erholung. Zwischen interaktiven Science Centern, märchenhaften Burgenlandschaften und stillen Naturkulissen entsteht ein Urlaub für die ganze Familie.



Ein überraschend vielseitiges Familienreiseziel: Tschechien verbindet auf kurzen Wegen interaktive Wissenswelten, lebendige Kultur und naturnahe Abenteuer. BILD: VISITCZECHIA/JAN KASL

Wo Technik zum Abenteuer wird

Nordböhmen zeigt, wie sich Lernen und Erleben mühelos verbinden lassen. In Liberec zieht der futuristisch anmutende Berg Ještěd mit seinem Fernsehturm die Blicke auf sich – doch im Tal wartet das eigentliche Experimentierfeld für Familien. In den Science Centern iQLANDIA (für die älteren Kinder) und iQPARK (für die jüngeren Kids) wird Wissen greifbar: Hunderte interaktive Exponate laden dazu ein, Naturgesetze nicht nur zu verstehen, sondern auszuprobieren. Dabei entstehen die Aha-Momente ganz nebenbei.

Weiter östlich, in der Region rund um Ostrava, schlägt Tschechien ein anderes Kapitel auf: Das ehemalige Hüttenareal und Stahlwerk Dolní Vítkovice hat sich zu einem offenen Lern- und Erlebnisraum entwickelt. Hochöfen und Förderanlagen bilden heute die Kulisse für Festivals, Ausstellungen und Familienprogramme – und machen Technikgeschichte erfahrbar.

Wo Stadtgeschichte spielerisch zum Leben erwacht

Auch Prag richtet sich zunehmend an Familien, die mehr wollen als klassische Stadtrundgänge. Museen überzeugen mit interaktiven Konzepten, spezielle Führungen richten sich gezielt an junge Besucher, und illustrierte Stadtpläne erwecken Legenden zum Leben. Ein neues Format bringt zusätzlich Bewegung ins Sightseeing: Die App Playing Prague verwandelt die Stadt seit 2025 in ein digitales Spielfeld. Nutzer schlüpfen in die Rolle historischer Persönlichkeiten, errichten virtuelle Bauwerke und folgen den Spuren böhmischer Geschichte.

Im Umland wartet Mittelböhmen mit einer dichten Burgen- und Schlösserlandschaft auf. Schloss Loučeň wird ebenfalls spielerisch erkundet: Zwölf Labyrinthe und Irrgärten im Park fordern Orientierungssinn und Entdeckergeist. Anderswo wird Geschichte zur Bühne – etwa auf den Spuren des Videospiels Kingdom Come: Deliverance, das reale Orte mit virtuellen Erzählwelten verbindet.

Wo Natur Generationen verbindet

Wer im Urlaub bewusst entschleunigen möchte, findet in Tschechien ideale Voraussetzungen. Mehr als 2.700 geschützte Naturgebiete bieten Raum für Bewegung, Rückzug und gemeinsame Erlebnisse. Das Riesengebirge mit der Schneekoppe zählt zu den bekanntesten Regionen, doch auch weniger bekannte Landschaften eröffnen überraschende Perspektiven. Ein Höhepunkt für schwindelfreie Familien ist die SkyBridge 721 – die zweitlängste Fußgänger-Hängebrücke der Welt.

Wer es komfortabler mag, wechselt auf einen der zahlreichen Bauernhöfe, wo Kinder Tiere versorgen und Handwerk hautnah kennenlernen. Freilichtmuseen ergänzen das Naturerlebnis um eine kulturelle Dimension: Dort wird nicht nur gezeigt, wie früher gelebt wurde – Besucher greifen selbst zu, probieren Techniken aus und tauchen in vergangene Alltagswelten ein.

Wo Reisen für Familien einfach wird

Tschechien punktet beim Familienurlaub mit praktischen Rahmenbedingungen: In Prag etwa nutzen Kinder bis 15 Jahre den öffentlichen Nahverkehr kostenlos. Auch landesweit bleibt Mobilität erschwinglich: Kinder bis sechs Jahre reisen gratis, für ältere Kinder und Jugendliche gelten deutliche Ermäßigungen im Bus- und Bahnverkehr. Hinzu kommt die kompakte Struktur des Landes: Zwischen Natur, Stadt und Sehenswürdigkeiten liegen oft nur kurze Distanzen – ein Vorteil mit jüngeren Kindern.

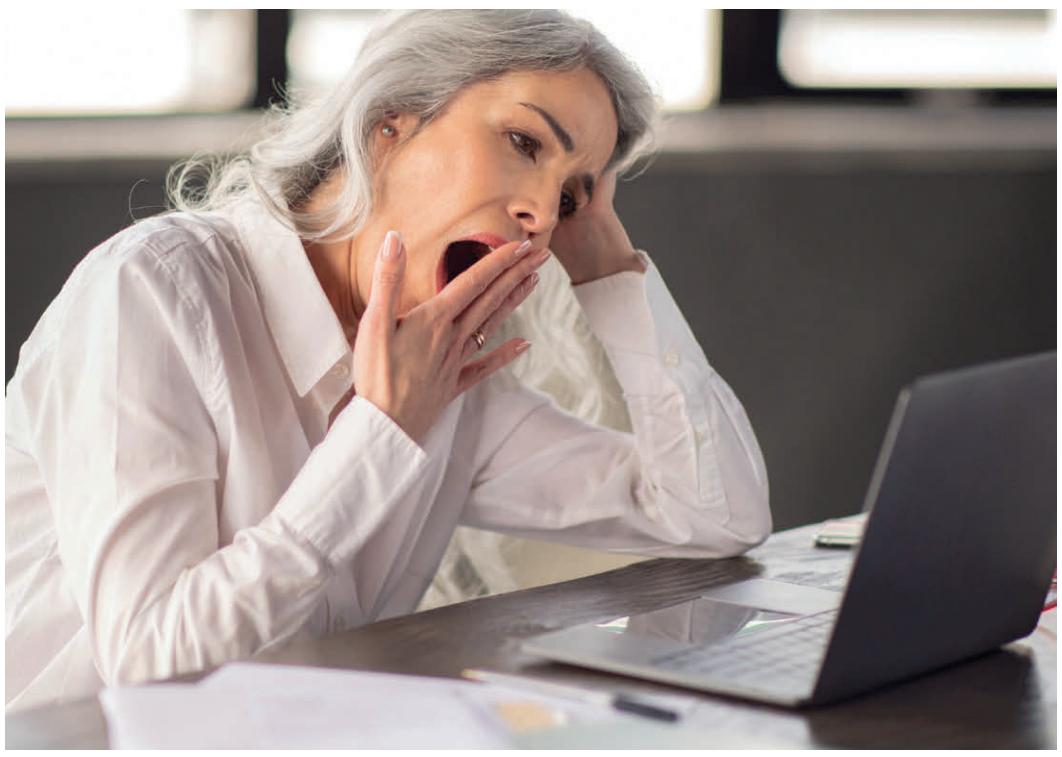
Praktische Informationen unter: https://www.visitczechia.com/de-de/travel-info/de-familienurlaub

Kostenlose Broschüre zum Download hier: https://pdf.czechtourism.com/family_holidays_de/

ANZEIGE

Cholesterinsenker

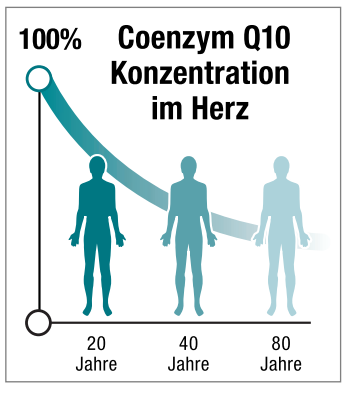
Warum machen sie uns müde und erschöpft?



Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelbeschwerden? Das steckt dahinter…

Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Woran liegt das?

Zu wenig Coenzym Q10!
Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.



Zusätzlicher Abbau
Die Grundproblematik: Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten, die Cholesterinsenker verschrieben bekommen, trifft es also gleich doppelt. Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis.

Sinnvolle Ergänzung
In Österreich vertrauen die Apothekenkunden hier vor allem auf Dr. Böhm® Coenzym Q10.* Nur eine Kapsel davon liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Ärzte wie auch Apotheker unter anderem durch:

- ***Bioverfügbarkeit***

Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

- ***Höchste Qualität nach Arzneimittelstandards***

Wie alle Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statin-Therapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

*Apothekenabsatz Coenzym Q10 lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/26

FRAGE an den Experten



Dr. Christine Kiesel
Allgemeinmedizinerin

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln liegt die überzeugendste Studienlage eindeutig für Ubichinon vor.

Achten Sie beim Produktvergleich auf diesen wichtigen Unterschied.

PRODUKT-TIPP
DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

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

Mehr Platz für das Urlaubsgepäck

MOBILITÄT GTÜ gibt Tipps für mehr Stauraum, wenn es auf Reisen geht

IM NORDWESTEN/STUTTGART/ PM – Koffer und Rucksäcke, Kinderfahrrad und Kühlbox – vor der Fahrt in die Ferien stapeln sich häufig mehr Utensilien rund ums Auto als hineinpassen. Bleiben zwei Möglichkeiten: Entweder es bleibt so manches daheim – oder der Stauraum wird erweitert. Dazu bietet der Zubehörhandel verschiedene Möglichkeiten. Dachbox, Heckbox auf der Anhängerkupplung oder ein kleiner Anhänger schaffen den gewünschten Platz. Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH stellt die wichtigsten Lösungen vor und erklärt, worauf es bei Montage und Nutzung ankommt.



Auf die sichere Befestigung kommt es an: Dachbox, Heckbox und Anhänger schaffen mehr Platz fürs Urlaubsgepäck. BILD: GTÜ

1. DIE DACHBOX

Sie ist der Klassiker unter den Stauraumerweiterungen. 300 bis 600 Liter Volumen stehen für vieles bereit, von Kleidern über Skiausrüstungen bis zum Campingzubehör. Aber Achtung: In die Dachbox gehört nur leichtes Gepäck. Sonst kann die Konstruktion an Grenzen stoßen. Vor allem aber ändert sich das Fahrverhalten des Autos durch eine deutliche Verschiebung des Schwerpunktes nach oben. Die zulässige Dachlast ist in der Betriebsanleitung der Fahrzeuge angegeben, nicht jedoch im Fahrzeugschein (Zulassungsbescheinigung Teil I).

Zur Dachlast gehören die Box selbst, ihr Trägersystem und natürlich die Ladung. Meist darf die Summe zwischen 50 und 100 Kilogramm betragen. Wiegt zum Beispiel das Trägersystem fünf Kilogramm und die Dachbox 20 Kilogramm, dann darf die Box bei 50 Kilogramm zulässiger Traglast mit 25 Kilogramm Gepäck befüllt werden.

Die erlaubte Fahrzeughöhe von maximal vier Metern dürfte im Alltag kaum erreicht werden. Aber Achtung: Bei Vans oder SUV werden Parkhauseinfahrten zu Dachbox-Killern. Grundsätzlich erhöht eine Dachbox den Luftwiderstand mit der Folge, dass der Spritverbrauch um zehn bis 20 Prozent ansteigen kann. Als Gegenmaßnahme hilft reduziertes Tempo. Noch wichtiger: Nach dem Urlaub die Dachbox vom Wagen abnehmen, damit nicht sinnlos Treibstoff verbraucht wird.

2. DIE HECKBOX AUF DER ANHÄNGERKUPPLUNG

Mit einem Fassungsvermögen von 200 bis 400 Litern stellt sie eine Alternative zur Dachbox dar. Grundsätzlich wird die Heckbox auf der Anhängerkupplung montiert. In diesem Fall geht es um die Stützlast als limitierenden Faktor. Diese ist im Fahrzeugschein (Zulassungsbescheinigung Teil I, Punkt 13) sowie auf dem Typenschild in der Nähe des Kugelkopfs zu finden. Sie beträgt meistens zwischen 50 und 75 Kilogramm. Vorsicht vor Überladung: Wiegen Träger und Box selbst zusammen bereits 30 Kilogramm, bleiben bei 50 Kilogramm erlaubter Stützlast nur 20 Kilogramm fürs Gepäck.

Heckboxen dürfen Rückleuchten und Kennzeichen nicht verdecken, sonst ist eine Zusatzbeleuchtung samt eigenem Kennzeichenhalter unumgänglich. Manche Heckboxen lassen sich nach unten oder seitlich abklappen, so bleibt auch der Stauraum eines Kombis erreichbar. Das Gewicht von Gepäck im Kofferraum und Heckbox verschiebt den Schwerpunkt des Fahrzeugs nach hinten, auch das führt zu einem ungewohnten Fahrverhalten. Die GTÜ empfiehlt, regelmäßig die Befestigung der Heckbox zu überprüfen. Denn sie wird vor allem auf längeren Fahrten oder auf schlechten Straßen mechanisch stark beansprucht.

3. DER KLEINE ANHÄNGER

Die meisten Transportprobleme des Urlaubsgepäcks lassen sich durch einen Anhänger lösen. Mit einem Planenaufbau ist dessen Fracht vor Regen geschützt. In den Fahrzeugpapieren wird die erlaubte Anhängelast angegeben, bei ungebremsten Anhängern beträgt sie meist um 750 Kilogramm je nach Fahrzeugtyp. Das größte Gewicht liegt auf den Rädern des Anhängers. Aber die Stützlast, also das maximale Gewicht, das von oben auf die Anhängerkupplung drücken darf, gilt selbstverständlich auch hier. Deswegen muss auf die Gewichtsverteilung innerhalb des Anhängers geachtet werden.

Für Urlaubsfahrten wichtig: In den Niederlanden, Österreich und der Schweiz müssen Autofahrer beim Fahren mit einem Anhänger diesen durch eine zusätzliche Sicherungsvorrichtung wie Sicherungsseil oder -kette mit dem Fahrzeug verbinden. Wer sich nicht an diese Vorschrift hält, muss mit hohen Bußgeldern rechnen.

Grundsätzlich gilt für die Fahrt mit dem Anhänger ein Tempolimit von 80 km/h, auch auf Autobahnen. Unter gewissen Voraussetzungen ist Tempo 100 möglich. Dazu gehört, dass der Anhänger technisch für diese Geschwindigkeit zugelassen sein muss, seine Reifen (Geschwindigkeitsindex mindestens L/120 km/h) nicht älter als sechs Jahre sind und er eine entsprechende Plakette am Heck trägt. Das Zugfahrzeug muss mit einem Antiblockiersystem ausgerüstet sein. Die 100 km/h-Zulassung ist nur in Deutschland gültig.

4. LADEGUT SICHERN!

Ob Dachbox, Heckbox oder Anhänger – wichtig ist das sichere Verzurren der Ladung. Selbst bei einer Vollbremsung sollten keine Gegenstände unkontrolliert herumrutschen. Sonst droht eine Beschädigung von Fracht wie Transportbehälter.









Mark Forster 20.06.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen | Roland Kaiser 21.06.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen | Aurich OLÉ 25.07.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen | Max Giesinger 26.07.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen | Abbamania Open Air 01.08.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen | Florian Künstler 02.08.26 Mehrzweckgelände Tannenhausen

Kartenvorverkauf in der Geschäftsstelle: Ringstraße 17a, Emden
Tickets online: www.marema.de oder telefonisch unter: 0441/ 9988-7766
MAREMA Event GmbH · Nordwest TICKET · Anzeiger für Harlingerland · Nordwest SONNTAGSBLATT · Nordwest Zeitung · Emder Zeitung

Sechs Mal „gut“ im ADAC Kindersitztest

MOBILITÄT 26 Produkte für unterschiedliche Altersklassen im Test – Vier Sitze nicht empfehlenswert

IM NORDWESTEN/PM – Den größten Teil der Zeit bis zur Volljährigkeit benötigt ein Kind im Auto einen Kindersitz. Die Vielfalt der Hersteller und der Konzepte für die Sitze wird immer größer, weshalb der ADAC gemeinsam mit der Stiftung Warentest zwei Mal im Jahr Produkte für alle Altersklassen testet. Neben den Sicherheitseigenschaften und der Bedienung sowie Ergonomie spielen auch Schadstoffe eine Rolle bei der Bewertung. Im ersten ADAC Kindersitztest 2026 waren 26 Babyschalen und Kindersitze vertreten.



Der ADAC hat in seinem ersten Kindersitztest 2026 insgesamt 26 Modelle für unterschiedliche Altersklassen untersucht. Auf dem Bild zu sehen ist auch ADAC-Projektingenieur Andreas Ratzek. BILD: QUELLE: ©ADAC/ABGEDREHT

Bewertungskriterien

Unter den Babyschalen tat sich besonders der Foppapedretti Disk Infant in Kombination mit einer Isofix-Station hervor (Gesamtnote 1,9). Er ist einer von nur zwei Sitzen, die in jeder Kategorie mindestens eine gute Bewertung erhalten haben. Auch ohne Isofix-Station erzielt der Sitz eine gute Gesamtnote, allerdings sollte beim Einbau, wie bei allen Babyschalen, die mit dem Fahrzeuggurt angeschnallt werden, auf den korrekten Gurtverlauf geachtet werden.

Es kommt immer wieder vor, dass dabei Schulter- und Beckengurt vertauscht werden und der Sitz bei einem Unfall nicht seine volle Schutzwirkung entfalten kann. Bei den Sitzen für Kleinkinder und größere Kinder überzeugt Cybex mit den Modellen Sirona Ti und Pallas G3 (beide 2,5). Bei den Sitzen für Kinder ab einem Meter Größe muss Cybex den Spitzenplatz mit dem Kinderkraft Junior Fix teilen, der ebenfalls die Note 2,5 erhielt.

Kinderkraft war im Test auch mit einem Ausreißer negativ aufgefallen: Vor dem Modell Mink Pro 2 mit Isofix-Basis (5,5) hatte der ADAC bereits im Vorfeld der Veröffentlichung gewarnt. Bei einem Unfall kann der Sitz aus der Basisstation reißen und unkontrolliert durch das Fahrzeug geschleudert werden. Dabei drohen schwere Verletzungen für das Kind. Der Hersteller bietet als Reaktion eine kostenlose Rückgabe oder den Austausch dieses Sitzes an.

Drei weitere Produkte im Test kommen nicht über eine ausreichende Gesamtbewertung hinaus: Der Axkid Minikid 4 (3,8) zeigt zwar befriedigende Sicherheitseigenschaften, ist aber vergleichsweise kompliziert einzubauen, da er Zusatzgurte benötigt, die am Vordersitz befestigt werden müssen. Der Lionelo Lavender (3,9) erreichte bei der Sicherheit nur ausreichende Ergebnisse und beim Jané Concord Kombikid (3,8) wurde im Bezugsstoff ein gesundheitsgefährdendes Flammschutzmittel in einer erhöhten Konzentration nachgewiesen. Positiv anzumerken ist, dass in keinem getesteten Kindersitz umweltbelastende Substanzen – sogenannte PFAS – gefunden wurden. Beim letzten Test im Herbst 2025 war fast jeder dritte Sitz betroffen.

Vorm Kauf informieren

Eltern, die einen Kindersitz suchen, sollten sich vor dem Kauf über die verschiedenen Produkte und ihre Eigenschaften informieren. Idealerweise wird der Sitz bei einem Fachhändler ausprobiert und im eigenen Auto eingebaut. Vom „Blindkauf“ im Internet rät der ADAC generell ab. Oft erfüllen die Produkte nur die gesetzlichen Anforderungen, die deutlich geringer sind als die Anforderungen in einem Verbraucherschutztest.

■ Mehr zu den Ergebnissen auch auf adac.de

Sommerfreuden ohne Stiche: So bleiben Mücken fern

GESUNDHEIT Darauf kommt es beim Mückenschutz zu Hause und im Urlaub an

IM NORDWESTEN/DJD – Rote Quaddeln, quälender Juckreiz, eine Haut wie ein Streuselkuchen: Mückenstiche sind eine häufige „Nebenwirkung“ von herrlichen Sommertagen im Freien. Denn am Badesee oder beim Picknick im Grünen ist man oft nicht alleine, sondern wird von den hungrigen Blutsaugern umschwirrt. In Deutschland übertragen sie zwar bisher meist keine Krankheiten, die Stiche können sich aber etwa durch Kratzen entzünden und gerade bei Kindern großes Unbehagen verursachen. Deutlich gefährlicher kann es im Urlaub werden: Denn in vielen beliebten Reiseländern auch in Europa können Stechmücken tropische Krankheiten wie Malaria, Dengue-, Chikungunya- oder West-Nil-Fieber übertragen.



Beim sommerlichen Familienpicknick sind Mücken unerwünscht. BILD: DJD/HERMES ARZNEIMITTEL/GETTY IMAGES/SKYNESHER

Repellentien halten Blutsauger fern

Für ungetrübten Sommer- und Urlaubsgenuss gilt es also, Mücken möglichst fernzuhalten. Als erste Maßnahme nennt Prof. Jonas Schmidt-Chanasit vom Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin in Hamburg die Anwendung von Repellentien, also mückenabwehrenden Mitteln. Familienfreundlich und praktisch ist beispielsweise Anti Brumm Lotion mit den bewährten Wirkstoffen Icaridin und Eucalyptus citriodora Öl sowie pflegendem Dexpanthenol. Sie schützt Erwachsene und Kinder ab einem Jahr zuverlässig bei heimischen Sommeraktivitäten. In tropischen Gebieten, wo stärkerer Schutz erforderlich ist, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unter anderem den Wirkstoff DEET, der etwa in Anti Brumm Ultra Tropical enthalten ist. Er gilt als besonders wirksam und wird seit vielen Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt.

Lange, helle Kleidung schützt

Neben Mückensprays und -Lotions gibt es noch weitere Maßnahmen, um Stiche zu vermeiden – Tipps dazu finden sich beispielhaft unter www.antibrumm.de. So kann die passende Kleidung einiges bewirken: Langärmlige Oberteile und lange Hosen aus festen, hellen Stoffen sind ideal. Am besten frisch geduscht in die Natur gehen, weil Schweißgeruch die fliegenden Blutsauger anzieht. Und da viele Mücken in der Dämmerung besonders aktiv werden, kann es ratsam sein, rechtzeitig den Heimweg anzutreten. Zu Hause können Fliegengitter an Fenstern und Türen schützen, in tropischen Gebieten ist außerdem ein Moskitonetz über dem Bett Pflicht.

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



Mit dem Rad durchs ganze Land

REISE Zwischen der Schweiz und Österreich liegt das vielseitige Fürstentum Liechtenstein

VADUZ/PR – Mit dem Fahrrad durch Liechtenstein und zwar durch das gesamte Fürstentum. Dieses Erlebnis macht der Liechtenstein-Weg möglich. Auf 85 Kilometern geht es – in Etappen – einmal von Süd nach Nord durch das ganze Land. Gut trainierte Sportler können die Route auf einmal bewältigen, während die Genießer sich etwas mehr Zeit lassen und den Liechtenstein-Weg mit dem E-Bike oder dem Mountain-/Gravelbike in drei Etappen absolvieren. Dabei ist es egal, ob vom Süden in den Norden oder in umgekehrter Reihenfolge. Unterwegs kommen die Radfahrer an zahlreichen Übernachtungsmöglichkeiten und Restaurants vorbei, die zur Verpflegung und gemütlichem Verweilen einladen. Mit der kostenlosen App LIstory taucht man entlang des Wegs in die Geschichte Liechtensteins ein und bekommt zum Beispiel einmalige Einblicke ins Schloss Vaduz.

Und es gibt noch viel mehr Möglichkeiten, in Liechtenstein unvergessliche Radtouren zu unternehmen: Zum Beispiel auf der Fünf-Schlösser-Tour zu fünf beeindruckenden Burgen und Schlössern in Liechtenstein und der Schweiz radeln. Oder die Drei-Länder-Tour führt in 60 Kilometern von Liechtenstein in die Schweiz und nach Österreich.



Einige der Touren kann man mit dem Tourenrad fahren oder, wer es bequemer mag, mit dem E-Bike. BILD: LICHTENSTEIN MARKETING



Und nicht nur am Abend kann man sich auf kulinarische Köstlichkeiten freuen. BILD: LICHTENSTEIN MARKETING

Liechtenstein ist auch Teil der RheinWelten E-Bike Route welche auf 435 Kilometern dem Rhein entlang vom Oberalppass bis nach Basel führt. Das Fürstentum Liechtenstein kann entlang der RheinWelten Route mit drei Touren mit vielen attraktiven Erlebnissen und Highlights punkten. Gebirgig wird es auf der Tour hinauf zur Pfälzerhütte, die Outdoorbegeisterte mit einem traumhaften Panorama und romantischer Hüttenstimmung 2.108 Meter über Meer erwartet. Die Valorsch-Tour führt in eine abgelegene und malerische Region rund um den Gipfel des 2.104 Meter hohen Schönbergs.

Ordentlich in die Pedale tritt man auf der Gafadura-Tour, die von Schaan hinauf zur urigen Gafadurahütte führt. Auf der Eschnerberg-Tour geht es gemütlicher zu: Entlang der 25 Kilometer langen Runde gelangen Genussradler durch Wälder und kleine Orte bis nach Österreich.

Einige der Touren kann man ganz einfach mit dem Tourenrad fahren oder man holt sich elektrische Unterstützung. An gastfreundlicher Verpflegung mangelt es in Liechtenstein nicht – immer wieder kommt man an Gasthäusern, Restaurants oder Berghütten vorbei, die Gäste mit Spezialitäten wie Käsknöpfle verwöhnen.

Kulturelle und landschaftliche Vielseitigkeit auf kompaktem Raum – mit nur 160 Quadratkilometern Fläche bietet das Fürstentum Liechtenstein für jeden Geschmack etwas. Eingebettet zwischen Österreich und der Schweiz, ist das Fürstentum ein wahres Eldorado für Outdoorfans. Von flachen Radwegen im grünen Rheintal bis zu steilen Trails im Hochgebirge finden Radfahrerinnen und Radfahrer alles, was das Radlerherz begehrt.

Besonders praktisch: Der „All inklusive Erlebnispass“

Mit dem „All inklusive Erlebnispass“ genießen Gäste nicht nur freie Fahrt auf allen Buslinien, sondern auch Zugang zu über 30 Freizeitattraktionen, davon 20 Gratisangebote, im Wert von über CHF 300 (Erlebnispass ganzjährig gültig, ab CHF 25). Dazu gehören unter anderem das spannende Liechtensteinische LandesMuseum und die Sesselbahn in Malbun. Auch Hallen- und Freibäder sowie zahlreiche Museen können mit dem „All inklusive Erlebnispass“ besucht werden. Zudem erhalten alle Übernachtungsgäste in Liechtenstein den kostenlosen „Welcome Erlebnispass“, der ebenfalls zahlreiche Vergünstigungen und die freie Nutzung des öffentlichen Verkehrs bietet.

Weitere Infos zum Angebot Liechtenstein-Weg mit dem Bike unter www.tourismus.li/liwegbike

FAMILIENBETRIEB in dritter Generation seit 1991
DACHREINIGUNG
SauberStein
Unser Versprechen:
✓ Schnell
✓ Preiswert
✓ Kompetent
HOFREINIGUNG + VERSIEGELUNG
DACHREINIGUNG + IMPRÄGNIERUNG
DACHBESCHICHTUNG
Vorher: / Nachher:
Während dessen:
SCHORNSTEIN-ABDICHTUNG
Unsere Leistungen:
✓ Dachreinigung
✓ Dachbeschichtung
✓ Fassadenreinigung
✓ Hofreinigung
✓ Terrassenreinigung
✓ Nano-Steinversiegelung
Profitieren Sie jetzt von Frühjahrsputz
25%
06.06. bis 13.06.2026
Dach, Hof, Terrasse, Fassaden… Steinflächen jeder Art
Mit unserem Dreischritt-System bringen wir Ihre Steinflächen ohne Chemie zum Strahlen: Zuerst reinigen wir gründlich, dann versiegeln wir sie, um Moos und Grünspan fernzuhalten, und auf Wunsch imprägnieren wir sie, damit sie lange wie neu aussehen.
Kostenlose Beratung Im Umkreis von 100 km
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Samstag: 10:00 - 15:00 Uhr
Kontakt:
Fam. ZIELINSKY
Tel.: 04453 - 4896460
Mobil: 0157 - 53313436
Lange Str. 21 - 26345 Bockhorn
JETZT UNVERBINDLICH ANFRAGEN!
www.sauber-stein.com

Polster
-Aktionswochen-
20% RABATT* AUF ALLE NEU-BESTELLUNGEN
UMFANGREICHER TYPENPLAN
VIELE BEZÜGE
INDIVIDUELL PLANBAR
ab 2.199.- Werbe-Abholpreis
KOMFORTABLE POLSTERGARNITUR
Bezug Stoff, Rücken echt, Fuß Metall schwarz matt, inkl. 3x Sitztiefenverstellung und 3x Nierenkissen, Stellmaß ca. 250 x 310 cm, Sitzhöhe ca. 43 cm. Weitere Funktionen sind als Sonderausstattung optional erhältlich und im Garniturpreis nicht enthalten: ① Armteilverstellung und ② Rückenneigung
Hier weitere Angebote entdecken...
BOXSPRINGBETT
Bezug Stoff, Liegefläche 180 x 200 cm, Unterbau: Tonnen-Taschenfederkern, Topper in Kaltschaum, Matratzenbezug nicht geteilt, Füße Holz, Höhe Kopfteil 125 cm. Matratzen HG 2.
ab 1.999.- Werbe-Abholpreis
POLSTERGARNITUR
Kombination: 3 – 2 - 1, große Stoffauswahl, verschiedene Sitzausführungen und -höhen
ab 1.999.- Werbe-Abholpreis
*Gültig nur bei Neuaufträgen. Nicht mit anderen Aktionen oder Einkaufsaktionen kombinierbar. Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Gültig bis 13.06.2026
WIR RICHTEN DIE INSELN UND DIE KÜSTE EIN.
Möbelhaus Willi Schmidt GmbH
tom-Brook-Straße 54-58 · 26624 Südbrookmerland
Telefon: 04942 - 9191-0
www.moebelhaus-schmidt.de
Öffnungszeiten:
Dienstag – Freitag: 9 – 18 Uhr
Samstag: 9 – 13 Uhr
Montags geschlossen!
MÖBELHAUS SCHMIDT
... ich freu' mich auf Dich!

Zwischen Babyglück und kleinen Blackouts

GESUNDHEIT „Stilldemenz“ – wenn junge Mütter nach der Geburt vergesslich sind

IM NORDWESTEN/DJD – Der Autoschlüssel landet im Kühlschrank, der nächste Arzttermin ist plötzlich aus dem Gedächtnis verschwunden – und wie hieß noch gleich die neue Nachbarin? Mehr als 80 Prozent aller werdenden und stillenden Mütter kennen dieses Gefühl nur zu gut. Die umgangssprachlich sogenannte „Stilldemenz“ sorgt bei vielen Frauen nach der Geburt für Konzentrationsprobleme und kleine Blackouts. Tatsächlich weisen Untersuchungen darauf hin, dass sich Kurzzeitgedächtnis und räumliches Erinnerungsvermögen in dieser Lebensphase verändern können.



In der Stillzeit haben viele junge Mütter mit Gedächtnisproblemen zu kämpfen.

BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/VALERIIA SIVAKOVA

Keine echte Demenz

Beunruhigend ist das meist nicht, denn Stilldemenz ist eine völlig natürliche Reaktion des Körpers auf eine außergewöhnliche Lebensphase. Das Gehirn schaltet dabei nicht einfach ab, sondern richtet sich gezielt neu aus. In Regionen, die für mütterliche Motivation und Emotionsverarbeitung zuständig sind, nimmt das Gehirnvolumen sogar zu. Der Fokus verlagert sich auf das kleine Baby. Ein wichtiger Faktor ist zudem der Schlafentzug. Schlafforscher Prof. Jürgen Zulley erklärt: „Wer über einen längeren Zeitraum zu wenig Schlaf abbekommt, ist tagsüber nicht mehr so leistungsfähig.“

Gezielte Unterstützung

Nach etwa einem Jahr normalisiert sich dieser Zustand jedoch in der Regel wieder. In der Zwischenzeit ist es wichtig, dass frischgebackene Mamas sich selbst gezielt unterstützen. Wie eine Meta-Analyse mit über 46.000 Teilnehmern zeigt, kann eine gute Versorgung mit B-Vitaminen, insbesondere Folsäure, zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit beitragen. Ein Nahrungsergänzungsmittel wie der Vitamin B-Komplex Pflüger Pur kann daher in Phasen erhöhten Bedarfs – etwa während Schwangerschaft und Stillzeit – eine sinnvolle Ergänzung sein. Es liefert Folsäure und sieben weitere essenzielle B-Vitamine, ergänzt durch Cholin und Inositol.

Tipps für den Alltag

- Notieren statt merken: Post-its und ein gut gepflegter Kalender helfen, den Überblick zu behalten.
- Feste Ablagen schaffen: Schlüssel, Geldbeutel und Co. sollten immer am gleichen Ort liegen.
- Ausgewogen essen: Viel frisches Gemüse, Obst, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse und mageres Fleisch liefern Körper und Köpfchen wichtige Nährstoffe. Ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel kann den erhöhten Bedarf in dieser Phase gezielt decken. Auf Anbieterseiten wie www.pflueger.de gibt es mehr Informationen dazu.
- Entlastung einplanen: Schlafen, wenn das Baby schläft und Hilfe annehmen, ohne schlechtes Gewissen zu haben.



INNOVATIV ENTWICKELT:
DER 8-WOCHEN-ERNÄHRUNGSKURS
VON DR. FEIL

Ein gesunder Lebensstil öffnet die Tür zu
VITALITÄT, WOHLBEFINDEN UND EINEM LANGEN LEBEN.
Erfahren Sie in unserem zertifizierten Onlinekurs, wie Sie Ernährung und Bewegung unkompliziert und mit wenig Aufwand in Ihren Alltag integrieren können.

45 MINUTEN Zeitaufwand pro Woche

FLEXIBEL Online, Zuhause oder unterwegs, passend zu Ihrem individuellen Zeitplan

Zur Unterstützung Ihres Fortschritts begleiten wir Sie durch den Kurs mit MOTIVIERENDEN E-MAILS

Stellen Sie Ihr neues Wissen nach jeder Einheit auf die Probe. Mit einem SPANNENDEN QUIZ

NACHKOCHEN & UMSETZEN WOCHENPLÄNE MIT REZEPTEN & EINKAUFSLISTEN

TIEFGREIFENDES THEORETISCHES UND PRAKTISCHES WISSEN über eine gute und moderne Ernährung.

Vorbeugung stiller Entzündungen durch unser BEWEGUNGS-PROGRAMM.

HIER GEHT ES ZUR ANMELDUNG!

Eine Aktion mit NWZ Online ol.de/dr-feil-3

LAUFEN
IN 6 – 9 WOCHEN VON DER COUCH ZU 5 KILOMETER
VIELE INFOS, TIPPS, REZEPTE & 2 TRAININGSPLÄNE



JETZT KOSTENLOS DOWNLOADEN!

NWZ Online

Spielberg enthüllt die Angst vor der Alien-Wahrheit

KINO „Disclosure Day“ als ein fesselndes Sci-Fi-Erlebnis, das die Grenzen unserer Vorstellungskraft sprengt

IM NORDWESTEN/ZA – Elche und possierliche Nager als Wesen vom anderen Stern? Was, wenn die Wahrheit über außerirdisches Leben tatsächlich ans Licht kommt? In seinem neuen Sci-Fi-Blockbuster „Disclosure Day – Der Tag der Wahrheit“ entfesselt Steven Spielberg, mit Emily Blunt in der Hauptrolle, spannende Theorien über eine verborgene Alien-Präsenz und erzählt die Geschichte einer weltbewegenden Enthüllung. Der deutschlandweite Kinostart ist am 10. Juni.



Großes Lob für Emily Blunt in Spielbergs neuem Sci-Fi-Hit „Disclosure Day“: Als Wettermoderatorin Margaret Fairchild wird sie während einer Live-Sendung plötzlich von einem unerklärlichen Phänomen überrascht . BILD: NIKO TAVERNISE/UNIVERSAL PICTURES

Geheime Organisation hortet Wissen

Worum geht es? Margaret Fairchild (Emily Blunt) arbeite als Wettermoderatorin bei einem Fernsehsender in Kansas City, sie sehnt sich jedoch nach anspruchsvolleren Aufgaben als Journalistin. Dieser Wunsch geht auf unerwartete Weise in Erfüllung, als sie live während eines TV-Auftritts plötzlich von einem unerklärlichen Phänomen heimgesucht wird. Während die Behörden zu vertuschen versuchen, dass Außerirdische dahinter stecken könnten, will der Aktivist Dr. Daniel Kellner (Josh O’Connor) die Weltöffentlichkeit über die Wahrheit informieren. Der Cybersicherheitsexperte saß früher bereits wegen eines Hackerangriffs im Gefängnis, nun arbeitet er für die Geheimorganisation WARDEX, die sämtliche Information über UFOs und außerirdisches Leben archiviert. Noah Scanlon (Colin Firth), der Leiter der Organisation, möchte diese gesammelten Informationen aus politisch motivierten Gründen jedoch mit allen Mitteln vor der Öffentlichkeit verbergen.

Trailer verspricht Spannung und Rätsel

Die detaillierte Handlung bleibt weiterhin ein gut gehütetes Geheimnis von Universal Pictures. Doch die ersten Trailer liefern einen spannenden Vorgeschmack: Rasante Verfolgungsjagden, intensive Dialoge und zahlreiche mysteriöse Ereignisse sorgen für Nervenkitzel, ohne zu viel zu verraten. Drehbuch-Profi David Koepp („Krieg der Welten“) versteht es, mit geschickten Andeutungen gesellschaftliche Debatten subtil einzuflechten.

Spielberg kehrt zu den Sternen zurück

Steven Spielberg, bekannt dafür, Blockbuster-Kino mit tiefgründigen Themen zu verbinden, hatte schon immer ein Faible für das Außerirdische. Bereits 1977 prägte er mit „Unheimliche Begegnung der dritten Art“ das Sci-Fi-Genre. Jetzt, mit „Disclosure Day – Der Tag der Wahrheit“, wirkt der 79-jährige Regisseur moderner und nachdenklicher denn je. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie reagiert eine Gesellschaft, wenn plötzlich feststeht, dass wir nicht allein im Universum sind? Die internationale und vielfältige Besetzung – Emily Blunt, Josh O’Connor und Colin Firth – sorgt dabei für frischen Wind im Ensemble.

Fans feiern Trailer als „Achterbahnritt“

„Wenn der Tag der Wahrheit tatsächlich gekommen ist, werden wir akzeptieren müssen, dass wir seit Anbeginn der Zeit nicht allein waren“, prognostiziert Steven Spielberg. Der Trailer verdeutlicht: Der Regisseur legt in „Disclosure Day“ besonderen Wert darauf, die Reaktionen aus verschiedenen gesellschaftlichen Blickwinkeln zu zeigen und die Figuren vielschichtig zu zeichnen. Anstelle von Action dominiert die menschliche Dimension: Angst, Skepsis, Hoffnung werden durch Verfolgungsjagden und Evakuierungsmaßnahmen deutlich, neue Ideale authentisch eingefangen.

Euphorie schon vor Kinostart

Bereits vor Kinostart sorgt dieser neue Sci-Fi-Film in den sozialen Netzwerken für reichlich Gesprächsstoff. Die Stimmung unter den Fans ist überwiegend euphorisch: Viele feiern die geheimnisvolle Atmosphäre und das große Kino-Gefühl, das Spielberg verspricht. Social-Media-Kommentare sprechen von einem „rasanten Achterbahnritt“ und loben die gelungene Mischung aus Spannung, Mystery und Drama.

Geheimhaltung schürt die Spannung

Vereinzelt äußern Fans zwar auch Skepsis, etwa wegen der strikten Geheimhaltung der Handlung, doch für die meisten erhöht das Rätselraten die Vorfreude. Genau diese Ungewissheit macht die Neugier und die Erwartungen auf den Kinostart, etwa im UCI Kino Wilhelmshaven oder im Kino Aurich, besonders groß. Freigegeben ist der Film laut Studio ab 12 Jahren.



Post nach Luschendorf, Lachen oder Lederhose?
Wir stellen zu. Deutschlandweit.
Egal, wie der Ort heißt.
www.citipost-nordwest.de
CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

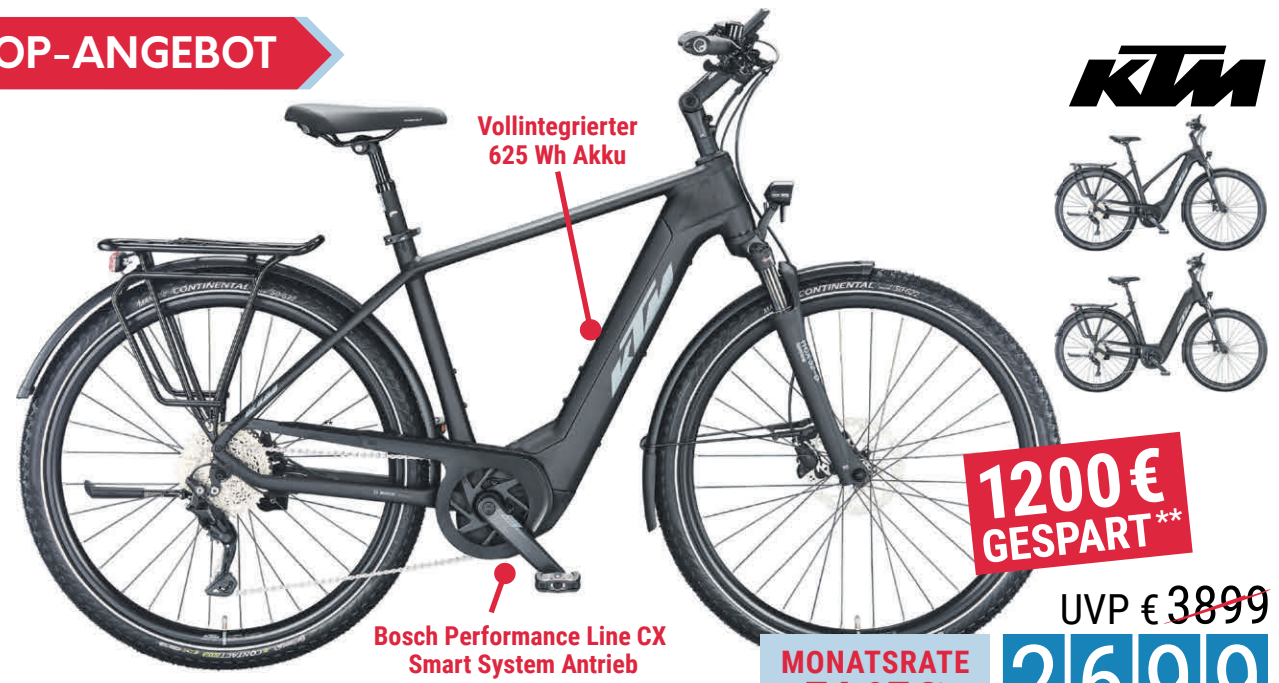




SOFORT FAHREN SPÄTER ZAHLEN

Mit 0% Finanzierung zum Traumbike

TOP-ANGEBOT



KTM

1200 € GESPART**

UVP € ~~3899~~

MONATSRATE 74,97€*

2699

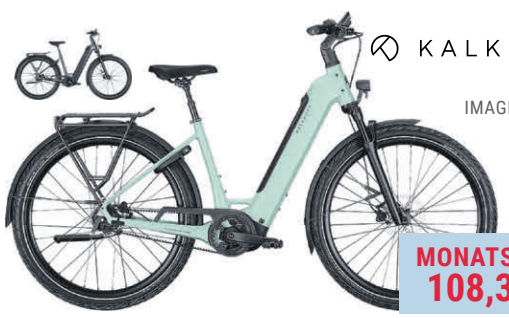
E-TREKKING-BIKE 28" MACINA TOUR CX 610

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

0%

Hol dir dein Wunschbike direkt - und zahle in bequemen Monatsraten!

- Wähle eine Laufzeit von 6, 12, 24 oder sogar 36 Monaten
- Optional mit Rundum-Schutz



KALKHOFF

E-SUV 29"
IMAGE 3 EXCITE

MONATSRATE 108,31€*

- Bosch Performance Line Smart System Antrieb mit 75 Nm
- Bosch 600 Wh Akku
- Shimano 5-Gang Nabenschaltung
- Wartungsarmer Riemenantrieb

€ 3899



KTM

E-TREKKING-BIKE 29"
CENTO 10 PLUS

MONATSRATE 111,08€*

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit bis zu 100 Nm
- Bosch 800 Wh Akku
- Shimano Cues 10-Gang Schaltung
- Suntour Luftfedergabel

€ 3999



FOCUS

1200 € GESPART**

GRAVEL-BIKE 28"
ATLAS 6.8

MONATSRATE 49,97€*

- Carbon-Gabel
- Leichter und robuster Alu-Rahmen
- Shimano 22-Gang Schaltung
- Shimano hydraulische Scheibenbremsen

UVP € ~~2499~~

1799



KTM

E-CITY/TOUREN-BIKE 28"
MACINA CITY 810 BELT

MONATSRATE 155,53€*

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

€ 5599



300 € GESPART**

KTM

E-TREKKING-BIKE 28"
MACINA GRAN 800 LTD

MONATSRATE 122,19€*

- Bosch Performance Line CX GEN5 Smart System Antrieb mit 85 Nm
- Bosch 800 Wh Akku
- Shimano Deore XT 11-Gang Schaltung
- Suntour Luftfedergabel

UVP € ~~4699~~

4399



350 € GESPART**

KTM

GRAVEL-BIKE 28"
X-STRADA LFC

MONATSRATE 54,14€*

- Carbon-Gabel
- Leichter und robuster Alu-Rahmen
- Shimano GRX 20-Gang Schaltung
- Shimano hydraulische Scheibenbremsen

UVP € ~~2299~~

1949



900 € GESPART**

PEGASUS

E-CITY-BIKE 28"
STRONG EVO 5R

MONATSRATE 97,19€*

- Bosch Performance Line Smart System Antrieb mit 75 Nm und Bosch 750 Wh Akku
- Shimano 5-Gang Nabenschaltung mit Rücktritt
- Suntour Luftfedergabel
- 180 kg zulässiges Gesamtgewicht

UVP € ~~4399~~

3499



1400 € GESPART**

BULLS

E-SUV 27,5"
ICONIC EVO 3

MONATSRATE 83,31€*

- Bosch Performance Line CX Smart System Antrieb mit 85 Nm
- Bosch 625 Wh Akku
- Shimano Deore XT 11-Gang Schaltung
- Suntour hydraulische Scheibenbremsen

UVP € ~~4399~~

2999

BIKE ARENA OLTMANNS

www.bikearena-oltmanns.de

MONTAG RUHETAG

***Barzahlungspreis entspricht dem Darlehensbetrag. Effektiver Jahreszins 0,0 %, Rechnungsbeispiele bei einer Laufzeit von 36 Monaten, 0,0 % Bearbeitungsgebühr, 0 € Anzahlung, Bonität vorausgesetzt. Ab 199 € Kaufpreis.**Gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers. Irrtümer vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.**

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

Überlastete Steckdosenleisten als Gefahrenpunkt

VERBRAUCHERTIPP Billigware vermeiden – worauf Nutzer beim Kauf und Betrieb achten sollten

IM NORDWESTEN/CMF – Mehrfachsteckdosen sind in nahezu jedem Haushalt zu finden und werden regelmäßig genutzt. Sie bieten eine praktische Lösung, wenn Steckdosen knapp oder nicht am gewünschten Ort vorhanden sind. Mit Hilfe einer Steckerleiste lassen sich mehrere Geräte gleichzeitig mit Strom versorgen oder es kann eine kleine Verlängerung geschaffen werden. Doch trotz ihrer Vorteile können Mehrfachsteckdosen unter bestimmten Umständen zur Gefahr für Leib und Leben werden.



Trotz ihrer Vorteile können Mehrfachsteckdosen unter bestimmten Umständen zur Gefahr werden. BILD: SWEN PFÖRTNER

Auf GS-Zeichen achten

Die größte Gefahrenquelle sind laut Dr. Susanne Woelk von der Aktion „Das sichere Haus“ häufig die Produkte selbst. Gerade Billigware weist oft Schwachstellen wie brüchige oder zu dünne Kabel, eine minderwertige Verarbeitung und schwergängige Kontakte auf. Die Stiftung Warentest hat in einem Test festgestellt, dass von 19 geprüften Steckdosenleisten elf Produkte in der elektrischen Sicherheit mangelhaft waren und bei hohem Stromfluss eine starke Erhitzung drohte.

Um sichere Steckerleisten zu erkennen, sollten Verbraucher auf das GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit achten. Auch die Angabe der Adresse des Herstellers oder Importeurs, ein robustes Gehäuse und eine dicke Anschlussleitung gelten als Merkmale für vertrauenswürdige Produkte. Neben mangelhaften Produkten stellt auch die falsche Nutzung eine Gefahr dar. Häufig werden mehrere Steckerleisten miteinander verbunden oder viele leistungsstarke Geräte gleichzeitig angeschlossen.

Werden mehrere Geräte an eine Steckdosenleiste angeschlossen, summiert sich der Strom und fließt schließlich durch die erste Leiste, die in die Wandsteckdose eingesteckt ist. Dort besteht ein erhöhtes Risiko für eine Überlastung. Besonders in der Küche, wo häufig Wasserkocher, Toaster, Kaffeemaschine und Heißluftfritteuse gleichzeitig betrieben werden, kann die Belastungsgrenze der Steckdosenleiste schnell überschritten werden. Meist liegt diese bei 3600 Watt und ist auf der Leiste abgedruckt.

Billigware meiden

Bestimmte Geräte wie Heizlüfter, Wärmestrahler oder große Haushaltsgeräte – beispielsweise Kühlschränke – sollten grundsätzlich nicht über eine Steckerleiste betrieben werden. Steckerleisten sind nicht für die Dauerbelastung dieser Geräte ausgelegt, was insbesondere bei verdeckten Steckdosenleisten ein erhöhtes Brandrisiko bedeutet, da die Wärme nicht richtig abgeführt werden kann. Darüber hinaus ist bei der Verwendung in feuchten Bereichen wie dem Badezimmer oder Garten unbedingt auf die IP-Schutzklasse zu achten. Nur Modelle mit mindestens IP44 bieten ausreichenden Schutz vor Feuchtigkeit und verringern das Risiko eines Stromschlags.

Die wichtigsten Empfehlungen lauten daher: Mehrfachsteckdosen sollten nicht hintereinander geschaltet werden, große Haushaltsgeräte gehören direkt in die Wandsteckdose, Billigware sollte gemieden werden und beim Kauf ist auf GS- und CE-Zeichen zu achten. Weiterführende Informationen zum Thema Sicherheit in Heim und Freizeit bietet die Website

➛ @ **www.das-sichere-haus.de**



Auch wenn eine Panne unangenehm ist: Mit dem richtigen Verhalten lassen sich gefährliche Situationen vermeiden. Wichtig sind vor allem Ruhe, Sichtbarkeit und ausreichender Abstand zum Verkehr. BILD: PEXELS.COM/AK-O

Panne auf der Autobahn

MOBILITÄT So verhalten sich Autofahrer richtig

IM NORDWESTEN/AK-O – Eine Panne auf der Autobahn ist für viele Autofahrer eine Stresssituation. Umso wichtiger ist es, ruhig zu bleiben und die richtigen Schritte einzuleiten. Denn auf stark befahrenen Straßen steht Sicherheit immer an erster Stelle.

■ **Fahrzeug möglichst sicher abstellen**

Sobald sich eine Panne ankündigt, sollte das Auto möglichst weit rechts auf dem Seitenstreifen abgestellt werden. Warnblinkanlage einschalten und – wenn möglich – langsam ausrollen lassen. Anschließend sollten alle Insassen das Fahrzeug auf der Beifahrerseite verlassen.

■ **Warnweste tragen und Abstand halten**

Bevor das Auto verlassen wird, muss die Warnweste angezogen werden. Danach sollten sich alle Personen hinter die Leitplanke begeben und ausreichend Abstand zur Fahrbahn halten. Gerade auf Autobahnen besteht durch vorbeifahrende Fahrzeuge große Gefahr.

■ **Warndreieck richtig platzieren**

Das Warndreieck sollte in ausreichender Entfernung aufgestellt werden – auf Autobahnen etwa 150 bis 200 Meter hinter dem Fahrzeug. So werden andere Verkehrsteilnehmer frühzeitig gewarnt.

■ **Hilfe rufen**

Anschließend kann der Pannendienst oder Notruf kontaktiert werden. Wichtig sind genaue Angaben zum Standort, etwa über Kilometerangaben oder nahegelegene Ausfahrten. Wer ein Smartphone nutzt, sollte möglichst hinter der Leitplanke telefonieren.



Kurz raus, eintauchen: Mikroabenteuer in Estland

REISE Intensive Naturerlebnisse zwischen Mooren, Ostsee und Wäldern

FRANKFURT/TALLINN/PR – Freitagmittag noch am Schreibtisch, am nächsten Morgen schon im Nebel am Ufer eines Hochmoors, das Wasser still, nur das leise Schmatzen der Moorböden unter den Füßen. Estland macht es möglich, geografisch wie zeitlich. Das kleine nordische Land ist wie gemacht für Mikroabenteuer und Alltagsfluchten: kurze Wege, unberührte Natur und zahllose Erlebnisse, die sich mühelos in ein Wochenende packen lassen.

Wer das Wochenende der Natur widmen möchte, findet in Estland vielfältige Möglichkeiten zur Tierbeobachtung. Im Westen, im Matsalu Nationalpark, sammeln sich im Frühjahr Tausende Zugvögel. Ein Schauspiel, das sich am besten in den frühen Morgenstunden erleben lässt. Auf der Ostsee geht es per Boot hinaus zu den Robbenkolonien rund um die Malusi-Inseln oder vor Hiiumaa. Heute stehen die Malusi-Inseln unter strengem Naturschutz. Ein Besuch ist daher ein echtes Privileg und erfordert einen besonders verantwortungsvollen und respektvollen Umgang mit der Natur. Und mit etwas Geduld zeigt sich im Nordosten sogar einer der scheuesten Bewohner Europas: In den Wäldern von Alutaguse lassen sich Braunbären aus versteckten Beobachtungshütten heraus beobachten.



Mit speziellen Schuhen kann man in Estland eine Moorschuhwanderung machen, vorbei an kleinen Wasseraugen und Kieferninseln. BILD: VISIT ESTONIA

Im gefluteten Steinbruch von Rummu paddeln Besucher über glasklares, türkisfarbenes Wasser, unter ihnen die Ruinen ehemaliger Gebäude. Es wirkt fast surreal und ist doch nur eine Stunde von Tallinn entfernt. Ganz anders, aber ebenso eindrucksvoll zeigt sich der Süden des Landes, wo sich der Fluss Ahja durch Sandsteinfelsen und dichte Wälder schlängelt.

Wer es schneller mag, tauscht die Paddel gegen PS. Im Laitse RallyPark geht es um Geschwindigkeit. Noch rauer wird es bei Offroad-Touren durch ehemalige Industriegebiete wie Aidu, wo sich eine fast unwirkliche Landschaft aus Sand, Wasser und steilen Kanten erstreckt. Auf der Insel Naissaar verbindet eine Truck-Safari Abenteuer mit Geschichte, zwischen alten Militäranlagen und stiller Natur. Dank zahlreicher Fährverbindungen ist diese nahe Tallinn gelegene Insel gut zu erreichen.

Etwas gemächlicher, aber nicht minder eindrucksvoll ist eine Moorschuhwanderung. Mit speziellen Schuhen geht es über federnde Moorflächen, vorbei an kleinen Wasseraugen und Kieferninseln. Spätestens hier stellt sich ein Gefühl von Weite und Entschleunigung ein. Für vollendete Entspannung sorgt die estnische Saunakultur, die weit über klassische Wellness hinausgeht.



Mal etwas Neues wagen: eine geführte Paddeltour in der Dämmerung auf einem der vielen Seen in Estland. BILD: VISIT ESTONIA

In traditionellen Rauchsaunen, etwa in Võrumaa, wird der Saunagang zum Ritual und eröffnet Einblicke in alte nordische Traditionen.

Auch kulinarisch lässt sich ein Wochenende überraschend intensiv gestalten. In kleinen Manufakturen und auf Höfen entdecken Besucher regionale Spezialitäten wie frisch geräucherten Fisch, Wildkräuter oder Produkte rund um Beeren und Pilze. Besonders authentisch wird es bei Kochkursen oder Verkostungen, bei denen traditionelle Rezepte neu interpretiert werden und Einblicke in die nordische Esskultur geben.

Estland zeigt, dass es nicht viel Zeit braucht, um weit weg zu sein. Die Kombination aus Natur, Aktivität und Ruhe macht das Land zu einem idealen Ziel für alle, die dem Alltag kurz entkommen wollen, ohne lange Anreise und ohne durchgetaktetes Programm. Manchmal reichen eben 48 Stunden, um das Gefühl zu haben, wirklich unterwegs gewesen zu sein.

Weitere Infos rund um Estland als Kulturreiseziel: https://visitestonia.com/de

Wer im Wald radelt, muss Regeln beachten

MOBILITÄT Radfahren im Wald ist nicht überall erlaubt

IM NORDWESTEN/PM – Ob auf dem Mountainbike, dem E-Bike oder dem Trekking-Rad: Viele Radfahrer sind im Wald unterwegs. Das ist grundsätzlich erlaubt – allerdings nicht immer und überall. Darauf macht das Infocenter der R+V Versicherung aufmerksam. Jeder darf einen Wald zur Erholung nutzen, auch auf dem Fahrrad oder Mountainbike. Allerdings gibt es hier Einschränkungen. Das Bundeswaldgesetz besagt ausdrücklich, dass Fahrräder im Wald nur auf Straßen und Wegen fahren dürfen. „Hinzu kommen oft weitere Besonderheit und Einschränkungen, die von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich sein können“, sagt Roland Richter, Verkehrsexperte bei der R+V Versicherung.



Jeder darf einen Wald zur Erholung nutzen, auch auf dem Rad – allerdings nicht immer und überall. BILD: R+V/ISTOCK

Örtliche Regelungen erfragen

Einige Bundesländer haben die bundesweite Regelung übernommen und erlauben das Radfahren im Wald nur auf festen Wegen. Andere schreiben vor, dass die Wege für Fahrräder mindestens zwei Meter breit sein müssen – und schließen Sport- und Lehrpfade aus. „Auf manchen Waldwegen untersagen Verbotsschilder die Durchfahrt. Das kann in allen Bundesländern vorkommen“, ergänzt R+V-Experte Richter. Meistens ist das der Fall, wenn andere Menschen dadurch stark gefährdet wären.

Der Experte rät deshalb, sich vor einer längeren Tour durch Waldgebiete nach den örtlichen Regelungen zu erkundigen, etwa bei der zuständigen Forstbehörde. Denn wer sich nicht an die Vorgaben hält, muss mit einem Bußgeld rechnen. Richter ergänzt: „Manchmal gibt es an bestimmten Stellen auch Ausnahmeregelungen für Radfahrende.“ Dazu gehören zum Beispiel extra für Mountainbiker angelegte Trails, die in der Regel durch Markierungen an Bäumen erkennbar sind.

Rücksicht nehmen

Treffen Wanderer und Biker aufeinander, ist gegenseitige Rücksichtnahme geboten. „Das heißt: Wer mit dem Rad unterwegs ist, sollte vorausschauend fahren, die Geschwindigkeit anpassen und sein Gefährt in jeder Situation unter Kontrolle haben“, sagt Richter. Ein angemessenes Verhalten ist zudem für den Schutz von Pflanzen und Tieren wichtig. Sie dürfen nicht gefährdet oder geschädigt werden. Für seine persönliche Sicherheit sind Radfahrende selbst verantwortlich, so das Bundeswaldgesetz: Sie benutzen den Wald auf eigene Gefahr. Das gilt insbesondere für typische Gefahren wie Bodenunebenheiten und herausragende Äste.

Weitere Tipps des R+V-Infocenters:

– Radfahrende sollten Land- und forstwirtschaftlichen Fahrzeugen Vorfahrt gewähren.

– Für E-Bikes gibt es, abhängig von der Motorstärke, mitunter weitere Einschränkungen. Auch hier geben die zuständigen Forstbehörden Auskunft.

– Was Biker in Grünanlagen beachten müssen, legt meist das Grünflächenamt der Städte fest. So ist das Radeln auf gekennzeichneten Wegen zugelassen.



+++ENDSPURT+++ENDSPURT+++ENDSPURT+++

SALE · SALE · SALE · SALE · SALE · SALE · SALE



NUR NOCH

6

TAGE

BIS ZU

60%

AUF AUSSTELLUNGS-STÜCKE

+

ZUSÄTZLICH

20%

ENDSPURT-RABATT

AUF ALLE BEREITS REDUZIERTEN SALE-ARTIKEL

+++ENDSPURT+++ENDSPURT+++ENDSPURT+++

ZUHAUSE NEU ERLEBEN

EINRICHTUNGSZENTRUM

KONKEN

www.konken.info

Solange Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten. Gültig bis 13.06.26

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

Nordwest KLEINANZEIGEN

Haus und Garten



Schautag Sonntag 07.06.26 von 13 bis 17 Uhr, Antikpark Gräfe, Hesel ☎ 04950989738 @A518956

Flohmärkte

!!!Großer Flohmarkt!!! in Suurhusen, Richardstr. 10, am 6. + 7. Juni von 10 - 18 Uhr. Wir freuen uns auf Euch!

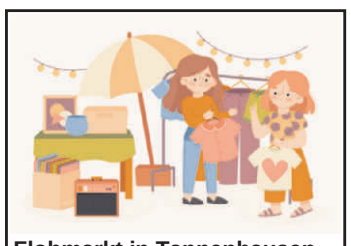
Gr. Flohmarkt So., 7.6., v. 10-13 h, mehrere Haush., v. A-Z, Dohlenstr. 26, EMD

Flohmarkt 13.06.2026 von 10-16 Uhr in Rechtsupweg, Ruger Weg/Im Luchsgatt @A519199

Flohmarkt 14.06., ab 9 Uhr, Ostvictorburer Str. von Nr. 116-154, Südbrookmerland

Flohmarkt am Samstag 13.6. ab 9.30 Uhr, Kirchenweg 7, 26624 Moordorf, mehrere Stände.

Flohmarkt frühere Aalräucherei am 07. Juni ab 9 Uhr in Moordorf auf dem Gelände der ehemaligen Aalräucherei Süderstraße 119. Bratwurst, Fischbrötchen, Eis uvm. ☎ 04941-969757 @A519153



Flohmarkt in Tannenhausen **Am** Sonntag, den 07. Juni findet im Nee Streek, Tannendörp & An't Nee Toch von 10-16 Uhr ein Siedlungsflohmarkt statt! Ein Eisbulli wird für Eis sorgen! @A518922

Flohmarkt SA/SO 6.und 7. 6. Garagenflohmarkt, SA/SO 6./ 7.06 10-16 Uhr. 26759 Hinte, Brückstr. 8 @A519174

Garagenflohmarkt Sa. 06.06.26 von 10 - 16 Uhr, Diematsweg 34, 26629 Großefehn, Herrenbekleidung, Schuhe Gr. 46

Snüstermarkt im Großheider Kontor, Südarler Landstr. 51, Sonntag, 07.06.26, 11-17 Uhr. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Haushaltsauflösungen



Haushaltsauflösung in Riepe Am 13.06. & 14.06. von jeweils 11-17 Uhr findet in der Driftstraße 12, 26632 Riepe eine Haushaltsauflösung statt. Viele Möbel, Haushaltswaren, Deko, Reitutensilien und vieles mehr zu günstigen Preisen. Vorbeikommen, stöbern und mitnehmen! ☎ 017682466710 @A519056

Alles für den Garten

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

Freizeit und Hobby

Beekmann Motorboot mit Straßentrailer, 3,80 lang, 1,50 breit, ohne Motor, liegt in Bedekaspel.VB 1.000,- € ☎ 0170-9890162

Suche Modelleisenbahn alles anbieten. ☎ 04921/929663

Touristik und Reise

Urlaub auf Norderney, FeWo/2 Personen Schwimmbad & Sauna im Haus. www.Ferienwohnung-Norderney-Dünenrose.de ☎ 02502/7854 oder 0171/2840124 Buchungslücke 10.-17.06. und 27.06.-11.07.

Mercedes-Benz

Verkaufe Mercedes A 200 18900€ ☎ 0151 11774162 @A518374

VW

VW Tiguan TDI BlueMotion, gepflegt, unfallfrei, AHK, Klima, Ganzjahresreifen, 107.000km, Bj. 2016, Steuerriemen neu, 11.500 €, privat, ☎ 04943/1639

Wohnmobile und -wagen

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

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

Motorräder und Roller

Hercules, 98 ccm, Bj. 1954, Typ 316, ☎ 0151/42317246

Tiere

WERKSVERKAUF
Konserven für Hund & Katze
Am Samstag, den 13. Juni 26, von 9 bis 13 Uhr!
Am Alten Handelsplatz 26632 Riepe (hinter Markant)

Immobilienmarkt

Singlewohnung im Zentrum von Ihlow, ca. 45 m² zzgl. separater Abstellräume im 2. OG; KM 425,00 €, Tel.: 0171-7201620

Suche Immobilien zum Kauf

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

Suche Grundstücke zum Kauf

Suche 1-2 ha Acker- oder Grünland zu kaufen. Der Verkäufer darf es weiterhin bewirtschaften. Kein Bauerwartungsland. Raum Krummhörn. ☎ 0170/2811392

Garagen und Stellplätze

EMD-Stadtmitte: Garage zu vermieten ☎ 0177-7430396

Vermietungen allgemein

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

Vermietungen Wohnungen

Pewsum Ortskern, Wohnungen zw. 60-80 m², 2 Zi. u. 4 Zi., Kü., Bad, Balkon. ☎ 0162/1309414

Stellenangebote Privat

Wer hilft bei leichten Gartenarbeiten? Raum Norden. ☎ 0160/3896078

Stellengesuche

gelernter Maler und Tapezierer, Frührentner sucht noch Beschäftigung auf Mini-Job Basis ☎ 01573/5430003 @A519136

Dies und Das

Fotoschätze!
Ralf Beilstein Foto-Handel
Gerne kaufen wir Ihre Foto- und Filmkameras, inklusive Zubehör, zu fairen Preisen bar an. Ob Sammlungen oder Nachlässe, Sie sind bei uns richtig.
Machen Sie einen Termin mit uns.
Tel. 0173/8155954, 04426/4719987

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

Dies und Das

WERKSVERKAUF
Konserven für Hund & Katze
Am Samstag, den 13. Juni 26, von 9 bis 13 Uhr!
Am Alten Handelsplatz 26632 Riepe (hinter Markant)

Ehemaliger Turniertänzer su. Dame 60+ aus Emden/Umgeb. mit oder ohne Erfahrung für 2-3 mal pro Woche zum Tanzen, tagsüber und Tanzabenden ✉ Nr. 43328 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

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

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

Lust auf Walking? Ich, 69 J., gründe eine Walkinggruppe im Raum Dornum, für alle Altersgruppen. ☎ 0160/2376528

Singer Koffernähmaschine, 1 Jahr alt, umständeh. zu verk. Preis VH. ☎ 04942/2049483

Sie sucht...

Sie, 75+ sucht einen lieben Mann bis 75+, der mit mir spa-zieren geht, Fahrrad und viel-leicht mit Deinem WoMo/Wohn-wagen fährt. Ich würde mich sehr über eine Antwort freuen: ✉ Nr. 43325 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

Bars und Kontakte

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

Mona ab 20€ ❤ Tel. 0162-6696601

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

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 – 13 Uhr, Hansestraße 8, 26529 Upgant-Schott
Tel. 0 49 34 - 40 92 oder 01 52 - 37 74 01 57 u. 01 73 - 5 75 93 97

Dienstleistungen

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

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

WERKSVERKAUF
Konserven für Hund & Katze
Am Samstag, den 13. Juni 26, von 9 bis 13 Uhr!
Am Alten Handelsplatz 26632 Riepe (hinter Markant)

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

Alles für die Landwirtschaft

Fendt Favorit 3, 1. Hd., Bj. 1966, TÜV neu, 52 PS, 5500 Stunden, ☎ 0151/42317246

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Handwerkliche Arbeiten

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

Zum Thema:
Chiffre-Anzeigen

Bitte beachten Sie:

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

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

Post nach Wermutshausen, Witzwort oder Warzenbach?

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

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

REISELAND
URLAUB IST UNSERE LEIDENSCHAFT.
PROFIL REISEN

25 JAHRE IN EMDEN

FEIERN SIE MIT!
SAMSTAG BIS SAMSTAG IN ALLEN 3 BÜROS
• GEWINNSPIEL MIT TOLLEN PREISEN
• 25% RABATT AUF ALLE REISEVERSICHERUNGEN
• DOPPELTE TREUEPUNKTE FÜR ALLE IN DER JUBILÄUMSWOCHE GEBUCHTEN REISEN

„Urlaub ist unsere Leidenschaft!“

JUBILÄUM Das Reiseland-Reisebüro „Profil Reisen“ in Emden feiert 25-jähriges Bestehen mit besonderen Angeboten



Freuen sich das Jubiläum mit den Kunden zu feiern: Andrea Niemann-Glup, Nicole Baasen (Reisebüro-Leitung), Regina Welters und Hartwig Aden (Inhaber). BILD: HEIKE GOYERT

EMDEN/GOY – Das „Reiseland Profil Reisen“-Reisebüro im Emder Dollart Center besteht in diesem Monat seit 25 Jahren und dieses Jubiläum wird nicht nur in Emden, sondern auch an den anderen Standorten in Aurich und Norden mit einem Gewinnspiel gefeiert. Neben Reisen, Reisegutscheinen und Sachpreisen gibt es als Hauptgewinn einen Reisegutschein über 500 Euro zu gewinnen. Die Gewinnspielkarten können vom 6. bis 13. Juni in den Reisebüros abgeholt oder auch über emden@reisen-profil.de per E-Mail angefordert werden. Einsendeschluss/Eingang ist der 20. Juni 2026.

Gestartet war die „Profil Reisen“-Erfolgsgeschichte bereits Ende der 90er Jahre. Am Anfang standen die Leserreisen in der Zeitung „Profil“. Ein Angebot, das sich einer stetig steigenden Nachfrage erfreute – und das dann im Jahr 2000 in die Gründung des ersten stationären „Reiseland Profil Reisen“-Reisebüros in Aurich mündete. Dieses begeisterte vom Start weg die Kunden mit Kompetenz, erstklassigem Service und attraktiven Angeboten. Heute ist das Reisebüro in der Burgstraße 7 ebenso wie das Büro im Emder Einkaufszentrum sowie in Norden im Norder Tor eine etablierte Adresse für alle, die sich ihre großen und kleinen Urlaubsträume erfüllen und eine schöne Zeit verbringen wollen.

Inhaber Hartwig Aden und Reisebüroleiterin Nicole Baasen freuen sich über das große Vertrauen, das den Reise-Experten entgegengebracht wird. „Mehr als 25 Jahre Traumreisen, Erholungsfahrten, Abenteuer-Expeditionen und unvergessliche Touren auf der ganzen Welt – wir sind stolz, dieses besondere Jubiläum zu feiern! Und dass wir dies können, verdanken wir den Kunden, Mitarbeitern, Geschäftspartnern und nicht zuletzt der starken Zusammenarbeit mit Reiseland, einer der größten unabhängigen Reisebüroketten Deutschlands: Ein großes Dankeschön an alle – und insbesondere an unsere treuen Stammkunden, dass Sie Teil unserer Reise waren und weiterhin sind!“

Beliebte Gruppenreisen

„Wir haben viele Stammkunden, darunter auch sehr viele ältere und alleinstehende Menschen, die lieber in Gruppen reisen. Wir übernehmen die Planung, sodass sich um nichts gekümmert werden muss, um zum Reiseziel zu gelangen. Bei uns beginnt der Urlaub nämlich bereits an der Haustür, denn das i-Tüpfelchen gerade bei den Gruppenreisen ist, dass wir die Reisenden direkt von ihrem Zuhause abholen“, sagt Reisebüroleiterin Nicole Baasen.

Um die Kunden regelmäßig zu informieren, gibt es neben einem wöchentlichen Newsletter zu dem man sich unter aurich@reisen-profil.de anmelden kann, auch einen WhatsApp-Kanal. Einfach anmelden unter 01523 73 63 308 und immer bestens informiert sein. „Über diese Nummer kann man auch Reiseanfragen senden“, sagt Baasen.



Die drei Fahrzeuge von „skybus“ bieten jeweils Platz für bis zu acht Gäste und haben eine Einzelsitzbestuhlung. BILD: PRIVAT

Bequemer Transport per „skybus“

Nahezu alle Gruppenreisen mit Transfer ab/bis Haustür der drei Reiseland-Büros „Profil Reisen“ in Aurich und Emden sowie „Nico Reisen“ in Norden werden seit dem vergangenen Jahr mit „skybus“ durchgeführt. Die drei Fahrzeuge bieten jeweils Platz für bis zu acht Gäste und auch große Koffer können problemlos untergebracht werden. Abgeholt werden die Gäste quasi aus ganz Ostfriesland und darüber hinaus.

Mittlerweile gehören zudem nicht nur Flughafen- und Hafentransfers zum „skybus“-Portfolio, sondern auch Partytouren, wie Junggesellenabschiede oder Diskothekenfahrten, Vereinsfahrten oder Schulausflüge, Betriebsfeiern und Kurierfahrten. Buchbar sind diese Fahrten in den drei Reisebüros, telefonisch 04943 - 33 93 oder per Mail unter info@skybus-ostfriesland.de

Busreisen werden mit Driever Reisen und Harms Reisen durchgeführt.

Extra-Aktionstage in Emden

Der Jubiläumsstandort im Emder DOC präsentiert sich zudem von Donnerstag bis Samstag, 11. bis 13. Juni, mit Sektausschank und speziellen Vor-Ort-Aktionen in Feierlaune. Neben Popcorn und Sektempfang gibt es beim Glücksrad viele Giveaways zu gewinnen. In der Zeit vom 6. bis 13. Juni erhalten die Kunden in allen drei Reisebüros einen Rabatt von 25 Prozent auf alle Reiseversicherungen. „Alle in der Jubiläumswoche gebuchten Reisen erhalten doppelte Treuepunkte auf die Kundenkarte, das lohnt sich“, sagt Hartwig Aden.

Wir gratulieren recht herzlich zum 25-jährigen Jubiläum und wünschen weiterhin viel Erfolg!
· Reiseverkehr
· Charterverkehr · Therapiefahrten · Kurierdienst
· Taxidienst · Behindertentransport · Funkmietwagen
Edo DRIEVER Tel. (04931) 6666

Herzlichen Glückwunsch zum 25.!
DOC
DollartCenter
www.doc-emden.de

Wir gratulieren zum Jubiläum und wünschen weiterhin viel Erfolg !
HARMS Reisen
Urlaubsreisen, Kurztrips und Tagesfahrten mit modernen Reisebussen
Harms Reisen · Forlitzer Straße 229a · 26624 Südbrookmerland
Tel. 04942 1563 · E-Mail: info@harmsreisen.de · www.harmsreisen.de

Wir gratulieren zum 25-jährigen Jubiläum und wünschen weiterhin gute Fahrt!
Wir sind mit unserem 24/7-Service rund um die Uhr für Sie da!
BRUNO BRUNS GmbH
Württemberger Str. 2 • 26723 Emden • Tel. 0 49 21 / 9 32 40
service@man-emden.de • www.man-emden.de

TRANSFER AB/BIS HAUSTÜR
Wir holen Sie mit hochwertigen Fahrzeugen von zu Hause ab und bringen Sie zum Flughafen. Und nach dem Urlaub wieder zurück.
Bei Gruppenreisen **mit Transfer ab/bis Haustür** ist das Hotel zum tagesaktuellen Preis frei wählbar.
skybus

Frisches Popcorn · Sektempfang · Glücksrad · Gewinnspiel · Rabatte

Flugreisen
Ägypten Hurghada inkl. Transfer ab/bis Haustür
*****Steigenberger Aqua Magic
07.01. - 29.01.2027 3 Wo. + 1 Tag
Flug ab/bis Hannover
AI im DZ Standard p. P. 1469.-
DZ Superior +50.- · DZ Deluxe +210.-

Ägypten Hurghada inkl. Transfer ab/bis Haustür
****The Grand Resort 04.01. - 25.01.2027
Flug ab/bis Hannover 3 Wo.
AI im DZ Straßenblick p. P. 1259.-
DZ Deluxe +70.- · EZ Deluxe +430.-

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

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

Mallorca El Arenal inkl. Transfer ab/bis Haustür
****Hotel Timor 05.10. - 12.10.2026
Flug ab/bis Hamburg
HP im DZ p. P. 829.-

Türkei Evrenseki inkl. Transfer ab/bis Haustür
*****Side Crown Palace 27.08. - 06.09.2026
Flug ab/bis Bremen
AI im DZ p. P. 1159.-
EZ Pool +440.- · EZ Jacuzzi +640.-

Türkei Konakli inkl. Transfer ab/bis Haustür
****Club Dizalya 29.09. - 08.10.2026
Flug ab/bis Düsseldorf
AI im DZ. p. P. 1129.-
EZ +420.- Nur 55 km bis zum Flughafen!

Mini-Kreuzfahrt 2026
Kiel - Oslo - Kiel
mit der Color Fantasy oder Color Magic
inkl. 2x Frühstücksbuffet (Wert 35.-)
inkl. 2x Schlemmerbuffet (Wert 75.-)
inkl. Busfahrt nach Kiel (Wert 100.-)
03. - 05.07.2026** (Fr.-So.)
23. - 25.08.2026
11. - 13.10.2026
22. - 24.11.2026***
in der Innenkabine
p. P. 359.- *inkl. Busfahrt
Kind 4 bis 15 J. 180.-
Außenkabine p. P. +85.-
Einzelkabine p. P. +90.-
Stadtrundfahrt p. P. 50.-
Stadtrundfahrt Kind 25.-
**Ferienzuschlag 70.-
***Adventstermin: 2x skandinavisches Weihnachtsbuffet (Julebord) statt Schlemmerbuffet
ColorLine

Busreisen
Rhein in Flammen *inkl. Busfahrt
The Niu Mood – Mainz
11.09. - 13.09.2026
inkl. Programm
FR EZ +75.- im DZ p. P. 499.-

Auf zum Schlagermove 2026 in Hamburg *inkl. Busfahrt
Panorama Inn & Boardinghouse
03.07. - 05.07.2026
FR EZ +105.- im DZ p. P. 259.-

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

Shoppingtour nach Holland *inkl. Busfahrt
03.10.2026
Feiertag in DEU, verkaufsoffen in NL
Groningen p. P. 35.-
Amsterdam p. P. 49.-

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

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

HanseMerkur
Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum!
Gemeinsam sorgen wir für Sicherheit von Anfang an.

Stellenmarkt

KOMM INS TEAM

Stadt Wiesmoor
Hauptstraße 193
26639 Wiesmoor
0 49 44 - 305 116

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt jeweils eine/n

Erzieher/-in (m/w/d)

für die Kita Kinnerhuus an't Markt
UNBEFRISTET VOLLZEIT S 8a TVöD-SuE
ÜBERWIEGEND NACHMITTAGS

sowie

für die Kita Mullbarger Nüst
UNBEFRISTET 35 Std. S 8a TVöD-SuE
AUSSCHLIESSLICH NACHMITTAGS

#blumenstadtwiesmoor
www.wiesmoor.de

Reinigungskraft
(Minijob) in Frisiastr. 8 in 26723 Emden gesucht.
Ab sofort, Arbeitszeit bis zu 4 Std. pro Tag, flexibel zwischen 11 Uhr und 15 Uhr. 15 €/Std.
Aufgaben: Reinigung von Gästezimmern inkl. der Bäder.
Voraussetzung: Fahrzeug.
Kontakt: Roatel GmbH
0211-54265240

---

jobs-ostfriesland.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

GTS
GERMANTWINSCREWS

GermanTwinscrewS mit Sitz in Aurich-Schirum ist ein international tätiges Unternehmen im Spezialmaschinenbau. Wir expandieren seit mehreren Jahren und suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine zuverlässige

Reinigungskraft (m/w/d)

für ca. 10 Stunden wöchentlich (Minijob)

Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an
karriere@germantwinscrews.de

Kostenlos!

NEWSLETTER
NWZ Online Newstied
OSTFRIESLAND

NWZonline.de/newstied_nl

Schubert`s Roßspezialitäten
27749 Delmenhorst, Tel. 0 42 22 - 94 69 155

Liebe Kunden,
leider müssen wir aus familiären Gründen den Verkauf von Roßspezialitäten nach über 50 Jahren in Emden einstellen. Wir danken all unseren Kunden für ihre jahrzehntelange Treue und wünschen ihnen alles Gute für die Zukunft.
Familie Schubert

Willkommen
in der Stadt Aurich

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

Koordinator*in (m/w/d) für kommunale Entwicklungspolitik KEPOL
(Befristete Vollzeitstelle – EG 11 TVöD)

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

Ihre Bewerbung richten Sie bitte mit den üblichen Unterlagen spätestens bis zum **21.06.2026**

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



Südsudan +++ Flüchtlingslager Batil +++ Gandhi Pant (47) +++ Krankenpfleger aus Australien +++ 2.Mission +++ 300 Patienten pro Tag +++

© Nichole Sobecki

WIR HÖREN NICHT AUF ZU HELFEN. HÖREN SIE NICHT AUF ZU SPENDEN.

Leben retten ist unser Dauerauftrag: 365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich, weltweit. Um in Kriegsgebieten oder nach Naturkatastrophen schnell und effektiv handeln zu können, brauchen wir Ihre Hilfe. Unterstützen Sie uns langfristig: Werden Sie Dauerspender.

www.aerzte-ohne-grenzen.de/dauerspende
Spendenkonto • Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00 • BIC: BFSWDE33XXX

DAUERSPENDE
ab 5,– im Monat

MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Träger des Friedensnobelpreises

WIR SUCHEN
in Vollzeit am Standort Großefehn:

MKW Materialkreislauf- und Kompostwirtschaft

Teamleiter Unternehmenskommunikation und Umweltbildung (m/w/d)
- Pressearbeit, Kampagnen- und Projektmanagement
- Redaktionelle Betreuung von Veröffentlichungen wie Broschüren, Anzeigen etc.
- Organisation und Begleitung von Veranstaltungen und Messeauftritten
- Betreuung digitaler Kommunikationskanäle und Online-Angebote
- Pädagogische und didaktische Konzeption von Umweltbildungsprogrammen
- Organisation und Durchführung von Gruppenbesuchen (insbesondere Kindergärten und Schulen im Landkreis Aurich) inkl. Führung in Betriebsstätten

Mediengestalter und Social-Media-Manager (m/w/d)
- Gestaltung und Umsetzung/Produktion von Print- und Digitalmedien
- Erstellung von Fotos und Videos sowie deren Bearbeitung
- Betreuung der Social-Media-Kanäle: Erstellung, Planung und Veröffentlichung zielgruppengerechter Bild- und Videobeiträge, Kommunikation und Monitoring
- Trendbeobachtung und Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit bei Informations- und Marketing-Kampagnen, Veranstaltungen, Redaktionsplänen etc.

Disponent für den Bereich Sonderdienste (m/w/d)
- Selbständige Koordination der Sperrmüllsammlung, Fäkalschlammentsorgung und der Strauchschnittsammlung im Landkreis Aurich
- Selbständige Koordination der Reinigung von Glasbehälterstandorten, Einsammlung wilder Müllablagerungen, Behälterdienste und sonstiger Transportaufträge
- Controlling der geplanten Routen, Fuhrparküberwachung und Fahrzeugkontrolle
- Personaleinsatzplanung und -verwaltung

Wir bieten:
- einen unbefristeten Arbeitsplatz in einem zukunftsorientierten Unternehmen
- Vergütung in Anlehnung an den Tarifvertrag des öffentlichen Dienstes (TVöD)
- Firmenfitness und weitere Benefits

Für Details zu den Stellenangeboten nutzen Sie bitte den QR-Code oder besuchen Sie den Bereich „Karriere" auf unserer Internetseite **www.mkw-grossefehn.de.**

FAMILIEN–ANZEIGEN

Familienanzeigen



Um den vollen Wert des Glücks zu erfahren,
brauchen wir jemanden, um es mit ihm zu teilen.
Mark Twain

Wir wurden
um 10.00 Uhr
im Standesamt in Emden getraut.

Uwe Ebbenga und Griet Ebbenga
29.05.2026







"Sie bringen Farbe in das Leben eines Lakota-Kindes"

Mehr Informationen auf:
www.stjosefs.de/indianerschule

St. Josefs Indianer Hilfswerk e.V.

Das Wunder des Lebens begreifen heißt:
„Es selbst in den Händen zu halten."

Wir freuen uns mit den Eltern

Anatoly und Eske Radko, geb. Stroman sowie den Geschwistern **Anastasia und Lena** über die Geburt von



Maxim Anatoly
* 28.05.2026

Die stolzen Großeltern
Ludmila und Freerk de Beer Maike und Heiner Stroman
Langer Weg 8, 26736 Krummhörn-Pewsum

"AUS EINEM WUNSCH WIRD LEBEN,
AUS EINEM PAAR EINE FAMILIE,
AUS LIEBE ENTSTEHT EIN WUNDER"!



Hilda

26 MAI 2026

55 CM
3810G

IN LIEBE DEINE MAMA'S
ALINA & KÄTHE KRÜGER

Dein Weg ist nun zu Ende und leise kam die Nacht.
Wir danken dir für alles, was du für uns gemacht.

In Dankbarkeit für alle Liebe und Fürsorge, die sie uns in ihrem Leben geschenkt hat, nehmen wir Abschied von unserer lieben Mutter und Schwiegermutter, unserer herzensguten Oma und Uroma, Schwester und Tante

Hedwig Hahn

geb. Glück

* 24. Mai 1939 † 1. Juni 2026



Für immer in unseren Herzen

Natalie Hahn
Stephan und Melanie Eeten geb. Hahn
Manuel mit Familie
Jasmin
Jörg und Alexandra Quisbrock geb. Hahn
Tiemo
Mathis
Susanne Hahn mit Robert
Stefanie mit Familie
Michael, Daniel, Dominik, Adrian
Ralf und Gabriele Feiten geb. Hahn
Miriam
Julia

Traueranschrift: Melanie Eeten, Jinnilter-Gras-Weg 1, 26736 Krummhörn

Die Abschiednahme mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Samstag, den 20. Juni 2026, um 15.00 Uhr in der Friedhofskapelle Pewsum statt.

Bestattungen Dirks - Deneke

26624 Uthwerdum, Jasminweg 8

Was Du für uns gewesen, dass wissen wir allein.
Hab' Dank für deine Liebe,
Du wirst uns unvergessen sein.

Heute entschlief plötzlich und unerwartet meine über alles geliebte Frau, unsere treusorgende Mutter und Schwiegermutter, unsere herzensgute Oma, unsere Schwester, Schwägerin und Tante

Lisa Janßen

geb. Meyer

* 06.03.1961 † 30.05.2026



In stiller Trauer
Dein Berthold
Matthias
Stefan und Yvonne mit
Rocco und Malte
und alle, die sie lieb hatten

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Mittwoch, dem 17. Juni 2026 um 12.00 Uhr in der Kirche zu Victorbur statt.
Zur Teetafel in das Gemeindehaus laden wir herzlich ein.
Diese Anzeige möge man als persönliche Einladung ansehen.

Bestattungen Jakob Janssen



Ganz still und leise, ohne ein Wort,
gingst du von deinen Lieben fort,
du hast ein gutes Herz besessen,
nun ruht es still, doch unvergessen;
es ist so schwer, es zu verstehen,
dass wir dich niemals wiedersehen.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von

Jörg Maas

im Alter von 60 Jahren.

In liebevoller Erinnerung
Iryna Maas
und alle Angehörigen

Traueranschrift: Marion Meinders, Hauptstr. 25, 26835 Neukamperfehn

Die Beisetzung findet am Samstag,
den 13. Juni 2026, um 10.30 Uhr auf dem Friedhof zu Victorbur statt.
Anschließend Trauerfeier in der St. Victor-Kirche.

Diese Anzeige gilt gleichzeitig als persönliche Einladung.

Bestattungen Jakob Janssen

Die Erinnerung ist das einzige Paradies,
aus dem wir nicht vertrieben werden können.

Traurig, aber mit vielen schönen Erinnerungen
und mit großer Dankbarkeit nehmen wir Abschied von

Gabriele Hinrichs

geb. Friedrich

* 16. Mai 1949 † 27. Mai 2026



Du wirst uns fehlen

Dein Walter
Tanja und Tom
Niclas und Caro
Julien
Jörg
sowie alle Angehörigen

Am Feuerwehrheim 26, 26524 Hagermarsch

Die Urnenbeisetzung findet am Freitag, den 12. Juni 2026, um 10.00 Uhr im Waldfrieden Schloss Lütetsburg statt.

Bestattungen Dirks - Deneke

Ich bin traurig, aber dankbar, dich als Freundin
gehabt zu haben, du hast mein Leben bereichert.

Lisa Janßen

Ich vermisse dich.

Deine Freundin Elke und Jürgen



Denn bei Dir
ist die Quelle des Lebens,
und in Deinem Licht sehen wir das Licht.

– Psalm 36, 10 –

Einige Pflegetipps für eine prächtige Blüte

ROSEN Vom richtigen Standort bis zum jährlichen Schnitt: Kleines Einmaleins für üppig blühende Rosen

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wer Rosen liebt, weiß: Die „Königin der Blumen“ verlangt von Gärtnerinnen und Gärtnern besondere Aufmerksamkeit. Damit aus den edlen Schönheiten kräftige und blühende Pflanzen werden, ist das Wissen um Standort, Schnitt und Düngung essenziell. Gerade in unseren Breiten stehen Rosen für anspruchsvolle Kultivierung, aber mit den richtigen Kniffen gelingt das rosige Glück auch im Hausgarten.

Wer einen sonnigen Platz für seine Rosen auswählt, legt den Grundstein für Gesundheit und Blütenreichtum. Rosen bevorzugen mindestens fünf bis sechs Sonnenstunden täglich, sollten jedoch nicht in der direkten Nähe zu Hauswänden wachsen, da sich dort die Luft zu stark erhitzt. Ein zu schattiger Platz ist ebenfalls ungünstig, denn Rosen sind sonnenhungrig und benötigen Licht, um Pilzerkrankungen vorzubeugen und ihre Blühkraft zu entfalten. Auch die Bodengüte entscheidet: Am besten gedeihen sie in humusreichen, lehmig-sandigen Böden, die locker und durchlässig sind. Staunässe am Wurzelbereich ist unbedingt zu vermeiden – bei zu schweren Böden helfen Sand oder Humus als Zugabe.



Die richtige Standortwahl ist die Grundvoraussetzung für eine üppige Rosenblüte. Der Platz sollte in jedem Fall ausreichend Sonne bieten. BILD: HARYAD PHOTOGRAPHY/UNSPLASH

So gelingt die Setzung

Die Pflanzung selbst sollte umsichtig erfolgen, insbesondere bei neuerworbenen, wurzelnackten Rosen. Diese werden am besten im Herbst gesetzt, wenn der Boden noch sommerwarm und locker ist. Die Veredelungsstelle der Rose, eine Verdickung am Wurzelhals, gehört mindestens fünf Zentimeter unter die Erde – das schützt vor Frost und fördert sicheres Austreiben. Möglichst groß und tief ist das Pflanzloch anzulegen: Bei Containerpflanzen doppelt so groß wie der Wurzelballen und bei wurzelnackten Pflanzen so groß, dass die Wurzeln ohne Umknicken hineinpassen. Die Erde kann mit Naturdünger wie Hornspänen oder Kompost angereichert werden, in jedem Fall sollte das Pflanzloch stets gut gewässert werden.

Nährstoffe zur richtigen Zeit

Im Frühjahr beginnt die wichtigste Phase der Rosenpflege. Jetzt werden die Pflanzen das erste Mal gedüngt, vorzugsweise mit organischen Präparaten wie Hornspäne oder Kompost. Rosen gehören zu den sogenannten Starkzehrern – sie entziehen dem Boden viele Nährstoffe und brauchen regelmäßige Düngergaben, um üppig zu blühen. Neben dem Frühjahrsdünger folgt im Juni eine zweite Düngung. Dabei sollte vor allem Kalium und Phosphor im Dünger enthalten sein, da diese den Pflanzen helfen, kräftig zu wachsen und widerstandsfähig zu bleiben. Späte Düngungen besser vermeiden, damit die Triebe noch vor dem Winter ausreifen.

Mit Wasser versorgen

Auch das Gießen will gelernt sein: Rosen werden vorzugsweise morgens und direkt am Wurzelbereich mit lauwarmem Wasser versorgt. Das schützt nicht nur das Laub vor feuchtem Milieu – und damit Pilzbefall – sondern gibt den Rosen die Möglichkeit, das Wasser effizient aufzunehmen. Gerade junge Pflanzen benötigen in der Anwachsphase mehr Wasser, ältere Rosen kommen als Tiefwurzler auch durch Trockenperioden hindurch. In heißen Sommern sollte lieber seltener, dafür aber durchdringend gegossen werden. Ein luftiger, unkrautfreier Boden rund um die Rose erhält die Vitalität der Wurzeln und mindert die Gefahr von Verdichtung, die den Pflanzen schadet.

Rosen schneiden

Der Rückschnitt ist das Herzstück jeder Rosenpflege. Die Hauptschnittzeit liegt im späten Winter oder zeitigen Frühjahr, wenn die Augen der Rosen anschwellen und neue Triebe erscheinen. Der Schnitt erfolgt stets über einem nach außen stehenden Auge, das regt zu starkem und gesundem Austrieb an. Beet- und Edelrosen werden auf etwa 20 bis 30 Zentimeter Länge zurückgeschnitten, Strauchrosen und andere Varianten nach gewünschter Optik etwa um ein Drittel gekürzt. Das Entfernen von krankem und abgestorbenem Holz ist ein Muss, ebenso wie das sofortige Entsorgen der Schnittreste – so haben Pilzsporen und Schädlinge keine Chance, sich im Garten breit zu machen.

Rosen sind nicht nur optisch ein Gewinn, sie bieten auch Insekten Nahrung und lassen sich wunderbar mit anderen Pflanzen kombinieren. Mit etwas Erfahrung und Hingabe werden Rosen zu einem prägenden Element im Garten und bieten Jahr für Jahr einen berauschenden Blütenteppich.



Wer Verblühtes abschneidet, regt die Rose zu neuem Austrieb an. BILD: MARGARITA SHTYFURA/UNSPLASH

