buss

SALE

buss–wohnen.de

AUSSERDEM:

10%

auf **ALLES**, was in die Tasche passt*

Nur solange **DER VORRAT** reicht!

+ GRATIS *Tasche!*

UVP 17.99

Ab einen Einkaufswert von **50.–**

in versch. **FARBEN** erhältlich

rotho
SWISS DESIGN

*Ausgenommen Top- und Werbepreise
Pro Pluskartenkunde nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht in bar auszahlbar.

Gültig bis zum 06.07.2026

KÜCHENANGEBOT
SOFORT VERFÜGBAR



ABHOLPREIS
EINBAUKÜCHE
1499.–

EINBAUKÜCHE
Front weiß matt, Korpus weiß, Griff Edelstahl-Optik, Arbeitsplatte Berg-Eiche, ca. 2,80 m breit.

Kochfeld KFH60-01
Herd HE-01 (EEK A) Spektrum von A+++ bis D
Geschirrspüler GS60V0B (EEK E) Spektrum von A bis G
Kühl-Gefrierkombi KGK145E (EEK E) Spektrum von A bis G
Unterbauhaube UBH60-01 (EEK B) Spektrum von A+++ bis D
Kohlefilter ZDH-Z-035
Haubenschlacht ZDH-UBH60-01-KS
Mikrowelle MWUVB44-SI



Online-Code:
50010067



150€ sparen!

tw

ECKKOMBI
Bezug beige, 92% Polyester, 8% Nylon, Füße Metall schwarz, ca. 280x192 cm, Liegefläche ca. 210x130 cm, inkl. Schlaffunktion, Arm- und Kopfteilverstellung und Kissen, ohne Dekokissen. Seitenverkehrt montierbar.

ECKKOMBI
~~949.~~
799.–

Online-Code:
4670002101



600€ sparen!

BOXSPRINGBETT
Bezug curry, Kopfteilhöhe ca. 105 cm, Anti-Rutsch 5-Zonen-Taschenfederkern-Matratze, Härtegrad H2 + H3, Stoffbezug im Ganzen, Unterbau Bonellfederkern, Topper Kaltschaum Höhe 8 cm, Fuß Kunststoff Schwarz, Liegefläche ca. 180x200 cm.

BOXSPRINGBETT
~~1899.~~
1299.–

Online-Code:
61960002

34% sparen!

1| ARMLEHNSTUHL
~~259.~~
169.–

1| ARMLEHNSTUHL
Aluminiumgestell pulverbeschichtet matt anthrazit, Flächen Kordel rund natur, inkl. Sitzkissen, B/H/T ca. 62x76x65,5 cm.
2| DINING TISCH
Aluminiumgestell pulverbeschichtet matt anthrazit, Keramik-Tischplatte wood grey, B/H/T ca. 220x100x74 cm.



34% sparen!

2| DINING TISCH
~~689.~~
559.–

Online-Code:
6196009700

Alles Abholpreise in Euro ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.
Nur solange der Vorrat reicht. Preise gültig bis zum 13.07.2026

buss-wohnen.de/sale

buss

www.nordwest-sonntagsblatt.de | Druckauflage: 32.000
Sonnabend, 4. Juli 2026 | 26. KW | 48. Jahrgang

Nordwest SONNTAGSBLATT

Emden

Sommerliche Events in der Region

ERLEBEN Auch in dieser Woche werden zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen geboten

IM NORDWESTEN – Was mache ich dieses Wochenende nur wieder mit den Kindern? Damit Sie sich nicht den Kopf zerbrechen, hat das Team der NWZ-Familienwelt für Sie ein paar Veranstaltungstipps von Emden über Aurich, Friesoythe und Oldenburg bis Wildeshausen herausgesucht. Hier sind unsere Empfehlungen für diese Woche.



Rund um die Seefelder Mühle erwartet Besucherinnen und Besucher am Sonntag, 5. Juli, ein gemütlicher Landfrauenmarkt mit regionalen Köstlichkeiten, liebevollem Kunsthandwerk und besonderem Mühlenflair. BILD: ULRIKE KREBS

OSTFRIESLAND

Samstag, 4. Juli, 10 Uhr, Süßbrookmerland Münkeboe: Arbeitstag der „alten" Handwerker, Museumsdorf Dörpmuseum Münkeboe, Mühlenstraße 3a; Eintritt 5 Euro.

Samstag, 4., und Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Leer: 35. Ostfriesischer Töpfermarkt, Fußgängerzone Stadt Leer.

Samstag, 4. Juli, 21 Uhr, Großefehn: Fehnhaus-Revival-Party im Glashaus; Oldendorfer Str. 34

Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Südbrookmerland: Kinderfest im Moormuseum Moordorf, Victorburer Moor 7a.

Sonntag, 5. Juli, 12 Uhr, Aurich: Hollandmarkt zu Gast in Aurich, auf dem Marktplatz; verkaufsoffener Sonntag.

Sonntag, 5. Juli, 11 Uhr, Ditzum: Hafenfest Ditzum mit Traditionskutter-Fahrten, Ditzumer Hafen, Jemgum; Eintritt frei.

Donnerstag, 9. Juli, 21.30 Uhr, Dornum: Fledermaus- und Mythenwanderung, Nationalpark-Haus Dornumersiel, Oll Deep 7.

OLDENBURG

Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr: Yoga am Sonntag, Sampoorna Yoga Zentrum Oldenburg, Zeughausstr. 70; Eintritt 22 Euro.

Sonntag, 5. Juli, 12 Uhr: Frauenspaziergang Walking und Talking, Treffpunkt am Eversten Holz, Haupteingang an der Hauptstraße. Alle Frauen sind herzlich eingeladen; Eintritt frei.

Sonntag, 5. Juli, 14 Uhr: Klamottentauschparty, Gleispark Oldenburg, Bundesbahnweg; Eintritt 4 Euro.

Sonntag, 5. Juli, 15 Uhr: Neuigkeiten aus der Steinzeit – Familienführung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Anmeldung nicht erforderlich.

Montag, 6. Juli, 20 Uhr: Benefizkonzert der Big Band der Bundeswehr, Rathausmarkt; Eintritt frei.

Donnerstag, 9. Juli, 19 Uhr: Krimi-Tour „Galgen, Gräber und Ganoven", Gertrudenkapelle; Eintritt 19,90 Euro.

AMMERLAND

Samstag, 4. Juli, 9 Uhr, Rastede: European Music Contest 2026 – Musikfest auf dem Turnierplatz im Schlosspark, Friedhofsweg 3a; Kinder bis inkl. 13 Jahre haben freien Eintritt, Tickets online erhältlich unter pretix.eu/EMCR/2026/.

Samstag, 4. Juli, 12 Uhr, Rastede: Rasteder Sommergarten, Kögel-Willms-Platz, Kögel-Willms-Straße; Eintritt frei.

Samstag, 4., und Sonntag, 5. Juli, 18 Uhr, Westerstede: Hopfen- und Rebenfest, Thalenweide, Kuhlenstrasse; Eintritt frei.

Samstag, 4. Juli, 19.30 Uhr, Bad Zwischenahn: Hafen Revue Theater 2 - Sehnsucht nach dem Hafen, Tourist-Information Bad Zwischenahn, Auf dem Hohen Ufer 24; Eintritt 26 Euro.

Donnerstag, 9. Juli, 15.30 Uhr, Wiefelstede: Mitmachsingen im Mehrgenerationenhaus CASA in Metjendorf, Am Marktplatz 1; Eintritt frei.

Freitag, 10. Juli, 19 Uhr, Bad Zwischenahn: Open Air am Meer – Drei+, Freilichtbühne im Kurpark, Auf dem Hohen Ufer 24; Eintritt frei.

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 4. Juli, 17 Uhr, Varel: School's out Party im DangastQuellbad, Edo-Wiemken-Straße 6.

Samstag, 4. Juli, 11 Uhr, Dangast: Dangaster Bücherbörse, Weltnaturerbeportal Dangast, Edo-Wiemken-Str. 61; Eintritt frei.

Samstag, 4. Juli, 11 Uhr, Zetel: Ausstellung der Historischen Werkstatt Müller, Müllerische Werkstätten Neuenburg, Zum Bahnhof 3; Eintritt 3 Euro, Kinder bis 14 J. 2,- Euro / Kinder bis 6 J. frei.

Sonntag, 5. Juli, 14 Uhr, Schortens: Mühleneröffnung mit Kaffee- und Kuchentafel, Accumer Mühle, An der Mühle 17; Eintritt frei.

Montag, 6. Juli, 16 Uhr, Varel: Reparatur-Café Varel, Weberei, Oldenburger Straße 2.

Dienstag, 7. Juli, 19 Uhr, Horumersiel: Live hinterm Deich – „Shantychor Likedeeler", Kurgarten Horumersiel, Zum Hafen 3.

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 4. Juli, 13 Uhr, Bassum: Sommerflohmarkt Bassum in der NWDSB Eventhalle, Lange Str. 68-70.

Samstag, 4. Juli, 21 Uhr, Brettorf: 50 Jahre Jubiläums-Freiluftfete, Haus der Vereine Brettorf.

Sonntag, 5. Juli, 8 Uhr, Hatten: Sandkruger Flohmarkt auf dem Marktplatz.

Sonntag, 5. Juli, Ganderkesee: Schützenfest in Bookholzberg, Lindenplatz, Übern Berg 2.

Mittwoch, 8. Juli, Dötlingen: Scheunenkino, Scheune Fam. Schachtschneider, Iserloyer Straße 2, Aschenstedt.

WESERMARSCH

Samstag, 4. Juli, 15 Uhr, Stadland: Kinderfest in Kleinensiel im Dorfgemeinschaftshaus, Birkenweg 20.

Samstag, 4. Juli, 17 Uhr, Jade: Vernissage in der Galerie Schönhof mit Lithographien von Klaus Fußmann, Bundesstraße 97.

Sonntag, 5. Juli, 10 Uhr, Stadland: Landfrauenmarkt rund um das Kulturzentrum Seefelder Mühle, Hauptstraße 1.

Sonntag, 5. Juli, 11 Uhr, Butjadingen: Konzerte im Hafen – Die Nordseekrabben, Hafen Fedderwardersiel, Am Hafen 1.

Donnerstag, 9. Juli, 16 Uhr, Tossens: Kinotag in der Konzertmuschel, Nordseeallee 33; Eintritt frei.

Mehr Termine unter **www.nwzonline.de/termine**







Mit dem Modernisierungsrechner wissen, was zu tun ist.

Unser Modernisierungsrechner zeigt dir, welche Maßnahmen sich für dich lohnen – und welche nicht.

Einfach. Online. Unverbindlich.

Jetzt berechnen:
sparkasse-aurich-norden.de/modernisierungsrechner

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Aurich-Norden
Ostfriesische Sparkasse

Fünf Minuten für mehr Sicherheit

MOBILITÄT Die GTÜ empfiehlt einen kurzen Auto-Check vor der Urlaubsfahrt

IM NORDWESTEN/STUTTGART/ PM – Der Kofferraum ist gepackt, die Route steht fest, die Vorfreude auf den Urlaub ist groß. Doch vor der Fahrt in die Ferien lohnt ein kurzer Blick aufs Auto. Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH empfiehlt einen Fahrzeugcheck, der sich innerhalb weniger Minuten erledigen lässt, aber immens wichtig ist. Denn Reifen, Beleuchtung, Flüssigkeiten, Sicht und Beladung haben direkten Einfluss auf die Sicherheit im Straßenverkehr.

Urlaubsfahrten fordern die Technik besonders

Ein kurzer Check vor der Urlaubsreise ersetzt natürlich weder Wartung noch Hauptuntersuchung. Aber er hilft, offensichtliche Mängel direkt vor der Abfahrt zu erkennen. Das ist besonders wichtig, weil gerade Urlaubsfahrten stärkere Anforderungen an die Autotechnik stellen als der Alltag: hohe Außentemperaturen, lange Autobahnetappen, Staus, Gebirgsstrecken und zusätzliche Beladung beanspruchen Reifen, Bremsen, Kühlung und Fahrwerk. Wer vor dem Losfahren systematisch prüft, reduziert das Risiko ungeplanter Zwischenstopps und trägt zu einer sicheren Fahrt für alle Insassen bei.

■ Der erste Blick gilt den **Reifen**. Ein Rundgang ums Fahrzeug zeigt, ob ein Pneu sichtbar beschädigt ist, Fremdkörper in der Lauffläche stecken oder eine Flanke Risse beziehungsweise Beulen aufweist. Die Profiltiefe wird am besten mit einem speziellen Messgerät kontrolliert. Dieses gibt als analoge Schieblehre oder als digitale Version.

Wichtig: Der Messdorn sollte stets neben den Verschleißindikatoren angesetzt werden, die im Reifenprofil als Querstege eingesetzt sind. Gesetzlich vorgeschrieben sind mindestens 1,6 Millimeter Profiltiefe, sie gilt in der gesamten Europäischen Union. Die GTÜ empfiehlt jedoch vier Millimeter, um mehr Reserven zu haben für längere Fahrten und bessere Haftung auf nassen Straßen. Besonders relevant ist das im Winter: Länder wie Österreich oder Tschechien akzeptieren Winterreifen nur als solche, wenn sie mindestens vier Millimeter Profiltiefe haben.

■ Ebenso wichtig ist der **Reifendruck**. Bei voller Beladung und mehreren Passagieren muss er normalerweise angepasst werden. Die empfohlenen Werte meist stehen in der Tankklappe, an der Türsäule oder in der Betriebsanleitung des Fahrzeugs. Zur exakten Kontrolle kann man sich einen Reifendruckprüfer zulegen. Komfortabler ist ein kleiner Kompressor mit Akkubetrieb. Denn er erhöht bei Bedarf auch schnell den Druck in den Pneus. Entsprechende Luftpumpen bieten auch viele Handwerkzeug-Hersteller an. So können vorhandene Akkus genutzt werden.



Ein kurzer Fahrzeug-Check vor der Urlaubsreise erhöht die Sicherheit und verhindert unangenehme Überraschungen unterwegs. BILD: GTÜ

■ Die **Beleuchtung** ist ebenfalls schnell geprüft. Abblendlicht, Rücklicht, Bremslicht, Blinker und Warnblinkanlage sollten einwandfrei funktionieren. Wer keinen Helfer hat, kann für den Lichtcheck eine Garagenwand, ein Schaufenster oder eine helle Fläche nutzen. Defekte Leuchten verschlechtern die eigene Sicht und zudem die Erkennbarkeit des Fahrzeugs durch andere Verkehrsteilnehmer.

■ **Unter der Motorhaube** genügen wenige Handgriffe und Blicke. Je nach Fahrzeug lassen sich Ölstand und Scheibenwaschwasser kontrollieren. Ausreichend Scheibenwaschwasser ist gerade auf langen Fahrten wichtig, wenn Insekten, Staub oder Straßenschmutz die Sicht verschlechtern. Zudem ist das Nachfüllen zu Hause mit Konzentrat aus dem Baumarkt deutlich preisgünstiger als der Spontankauf an der Autobahn. Auch ein kurzer **Blick unters Fahrzeug** ist sinnvoll: Frische Flüssigkeitsflecken können auf Undichtigkeiten hinweisen und sollten vor der Fahrt abgeklärt werden.

■ **Gute Sicht** ist ein zentraler Punkt. Frontscheibe, Heckscheibe, Seitenscheiben und Spiegel sollten sauber sein. Schlieren auf der Innenseite der Frontscheibe fallen häufig erst bei tief stehender Sonne oder Gegenlicht auf. Sie können die Sicht erheblich beeinträchtigen. Scheibenwischblätter, die schmieren, rubbeln oder Risse zeigen, sollten rechtzeitig ersetzt werden.

Ebenso wichtig ist die Position von Smartphone-Halterung, Navigationsgerät oder Vignetten: Sie dürfen das Sichtfeld des Fahrers nicht einschränken.

■ Beim **Beladen** entscheidet die richtige Verteilung über Sicherheit und Fahrverhalten. Schwere Gepäckstücke gehören nach unten und möglichst nah an die Rücksitzlehne. Im Innenraum können lose Gegenstände bei einer Vollbremsung oder einem Unfall zu gefährlichen Geschossen werden. Das gilt auch für Wasserflaschen, Tablets, Spielzeug oder Kühlboxen. Hunde und ähnliche Kleintiere sichert man für die Autofahrt. Bei Kombis, Vans und SUV sollte Gepäck nicht ungesichert über die Höhe der Rücksitzlehne hinausragen. Wer mit Dachbox oder Fahrradträger reist: Befestigung, zulässige Lasten und veränderte Fahrzeughöhe beachten.

■ **Warndreieck, Warnwesten und Verbandkasten** müssen trotz voller Beladung griffbereit bleiben. Trägt der Verbandkasten noch ein aktuelles Gültigkeitsdatum? In Deutschland ist eine Warnweste für den Fahrer Pflicht. Besser sind natürlich Warnwesten für alle Insassen, damit diese gut sichtbar das Auto verlassen können. In manchen Ländern ist die Komplettanzahl Pflicht, etwa in Italien oder Kroatien.

Check-Reihenfolge – mit den Reifen starten

Der Fünfminuten-Check folgt damit einer einfachen Reihenfolge: Reifen, Licht, Flüssigkeiten, Sicht und Gepäck. Diese Punkte lassen sich problemlos prüfen und passen gut in die Vorbereitung am Abend vor der Reise oder unmittelbar vor dem Start. Dann noch den Tank oder die Batterie füllen – und die Fahrt an den Urlaubsort kann losgehen.

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt. Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

Statine hemmen Coenzym-Q10-Bildung
Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur.

Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

Die Speicher wieder auffüllen
Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenyzm-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

Produkte richtig vergleichen
Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- *Ubichinon statt Ubichinol:* Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.

- *Dosierung:* Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).

- *Bioverfügbarkeit:* Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.



FRAGE an den Experten

Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen. Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen - ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP



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 €

Sie steuert Containerschiffe um die ganze Welt

MÄNNERDOMINIERTE SCHIFFSFAHRT Ostfriesin Taalke Middents steuert Riesenschiffe durch alle Klimazonen

VON LENNART STOCK



Taalke Middents (35) an der Promenade am Alten Binnenhafen in Emden. Sie ist die jüngste Kapitänin in der Containerschifffahrt bei Hapag-Lloyd. BILD: IZABELA MITTWOLLEN

EMDEN – Für Taalke Middents ist das Meer nie weit entfernt – und doch ist der Ostfriesin lange Zeit nicht klar gewesen, dass die See einmal ihr Arbeitsplatz sein würde. Gerade ist die 35-Jährige mit dem Containerschiff „Linah" mit Platz für knapp 15.000 Container sechs Monate lang um die halbe Welt gefahren – zum ersten Mal als Kapitänin. Denn Middents ist die jüngste Kapitänin bei Deutschlands größter Containerreederei Hapag-Lloyd. „Ich bereue es bis heute nicht", sagt die Emderin zu ihrer Berufswahl. „Die Seefahrt ist super vielseitig und macht einfach sehr viel Spaß."

Ihre erste Reise als Kapitänin führte sie von Slowenien nach Ägypten um Afrika herum bis nach China und zurück. An ihrem Job schätze sie die Vielseitigkeit, die die Schifffahrt von jedem Bürojob unterscheide, erzählt Middents während einer Auszeit in ihrer Heimatstadt. „Jeden Tag wird man mit seinem Wissen und seinen Fähigkeiten neu gefordert. Mal ist wirklich Entendeich, blauer Himmel und die Delfine springen am Horizont, und dann gibt es Tage, wo man auf besondere Wettersituationen oder veränderte Hafeneinläufe reagieren muss."

Erster Seefahrer-Kontakt auf Borkum

Dass sie mal das Kommando und die Verantwortung für einen mehr als 300 Meter langen Containerfrachter haben wird, kam der Ostfriesin lange nicht in den Sinn. „Ich war schon immer viel am Wasser", berichtet Middents, die sich in ihrer Freizeit als Rettungsschwimmerin bei der DLRG engagiert. Während ihrer Arbeit auf Borkum sei sie in Kontakt mit den Seenotrettern und früheren Schiffskapitänen gekommen, die von ihren Fahrten berichtet hätten. „Ich habe lange nicht realisiert, dass das mein Beruf sein wird", sagt die Kapitänin.

Nach dem Abitur las sie sich in verschiedene Studiengänge ein und blieb beim Fach Wirtschaftsingenieurwesen und der Seefahrt „kleben". „Ich habe das gelesen und mir gedacht: Das ist es, das will ich machen", erinnert sich Middents.

An Bord eines Mehrzweckfrachters in der Karibik absolvierte sie 2009 ein halbes Jahr lang für ein Praxissemester ihre erste Fahrt. „Dadurch, dass es eine sehr kleine Besatzung war, mit mir neun Leute an Bord, wurde ich direkt voll mit eingespannt und ich durfte von Anfang an direkt viel mit anpacken", erzählt sich Middents. Später fuhr sie auch auf einem Kreuzfahrtschiff und einem Containerschiff. „Da habe ich mir gedacht: Container, da geht die Reise hin.

Nikolaus an Bord

Ihre Leidenschaft für den Transport der Stahlboxen ist bis heute geblieben: Jedes Schiff, jede Ladung und jede Besatzung müsse sicher von einem Hafen zum Nächsten gebracht werden – das sei immer ein kleines Projekt, erzählt die Kapitänin. „Und es ist jedes Mal ein Erfolgserlebnis, wenn man weiß: Das hat man jetzt sicher und richtig geschafft." Das sei natürlich Teamarbeit.

Als Kapitänin hat die 35-Jährige nun die Verantwortung über Schiff, Ladung und die internationale Besatzung. Entsprechend wichtig seien auch Teamevents an Bord wie Grill- oder Karaoke-Partys oder ein Tischtennis-Turnier. Auch als Nikolaus war die Kapitänin schon gefragt. „Ich wusste, dass ich über Weihnachten unterwegs bin und hatte daher schon zu Hause genügend Schokolade eingepackt", erzählt Middents. Am Abend vor Nikolaus habe sie dann an das Whiteboard geschrieben: „Deutsche Tradition, saubere Schuhe vor die Tür stellen – dann kommt vielleicht der Nikolaus." So ließen sich auch auf einem internationalen Schiff eigene Traditionen und Bräuche teilen, sagt sie.

Frauenanteil auf See steigt langsam

Frauen, die als Offizierin, Schiffsmechanikerin oder gar als Kapitänin auf einem Seeschiff arbeiten, sind nach wie vor eine Ausnahme. Bei Hapag-Lloyd mit seinen mehr als 300 Containerschiffen fahren vier Kapitäninnen. In Deutschland stieg der Anteil von Frauen an Bord der deutschen Handelsflotte nach Angaben des Verbands Deutscher Reeder (VDR) in den vergangenen Jahren zwar langsam, er liegt aber noch immer im einstelligen Bereich, zuletzt bei rund 7 Prozent. Bei Hapag-Lloyd betrug der Frauenanteil zuletzt 5,7 Prozent. International liegt der Durchschnitt laut VDR bei rund 2 Prozent.

Middents kennt es, als einzige Frau an Bord zu sein. Das sei etwa bei ihrer ersten Fahrt auf dem Mehrzweckfrachter so gewesen. Als Unteroffizierin sei sie später meistens mit mindestens einer anderen Frau zusammengefahren. „Wenn man als Frau allein an Bord ist, dann ist man die Frau", sagt Middents. „Aber wenn mehrere Frauen an Bord sind, dann ist man die Offizierin oder die Ingenieurin und nicht mehr nur, die Frau". Das normalisiert vieles." Außerdem haben jeder und jede an Bord eine zugewiesene Aufgabe. „Solang man seine Aufgaben vernünftig erfüllt, wird man dafür auch respektiert, wie man arbeitet", sagt Middents. „Da spielt es dann keine Rolle, wie man aussieht oder welches Geschlecht man hat." Hapag-Lloyd möchte den Anteil von Frauen in der Seeschifffahrt nachhaltig erhöhen. Dazu setzt die Reederei nach eigenen Angaben etwa auf eine gezielte Nachwuchsgewinnung und mehr Sichtbarkeit weiblicher Vorbilder. Außerdem hat Hapag-Lloyd Schiffe, auf denen bewusst mehrere Frauen Teil der Crew sind. „Ziel ist, dass Frauen an Bord nicht als Ausnahme wahrgenommen werden, sondern als selbstverständlicher Teil der Crew – ob als Kapitänin, Offizierin, Ingenieurin, Kadettin oder in anderen Funktionen", teilt eine Unternehmenssprecherin mit.

Dass sich beim Frauenanteil auf den Schiffen etwas bewege, sei ein wichtiges Signal, sagte kürzlich Gaby Bornheim, Präsidentin des Verbands Deutscher Reeder (VDR), anlässlich des Internationalen Tages der Frauen in der Seeschifffahrt am 18. Mai. Vielfalt sei auch ein entscheidender Faktor im Wettbewerb um Fachkräfte. „Je offener und attraktiver wir als Branche sind, desto besser können wir Talente gewinnen und langfristig binden."

„Wir Seeleute sind unsichtbar."

Middents wünscht sich mehr Frauen in der Seeschifffahrt und wirbt für mehr Nachwuchs für die Branche insgesamt. „Viele sehen gar nicht, wie vielfältig die maritime Welt ist", sagt die junge Kapitänin. Die Häfen etwa in Wilhelmshaven, Bremerhaven oder Rotterdam lägen so weit außerhalb der Städte, dass viele Menschen gar nicht mitbekämen, wer dort arbeite und was dort passiere.

Für Schiffsbesatzungen seien Landgänge verkürzt worden. „Man trifft daher auch kaum noch Seeleute in den Kneipen", sagt Middents. „Wir Seeleute sind unsichtbar. Wir schmeißen die Leinen im Hafen los und dann sind wir weg aus dem Bewusstsein. Dass Menschen diese Schiffe fahren, ist vielleicht gar nicht mehr so präsent." Auch für Jobs an Land suche die maritime Branche nach Nachwuchs, betont Middents – in den Reedereibüros etwa oder bei den Lotsenbrüderschaften. „Wenn man sich für die Seefahrt interessiert, sollte man es in jedem Fall ausprobieren", gibt Middents anderen jungen Frauen, die vor ihrer Berufswahl stehen, als Rat.

Ob sie ihr ganzes Leben lang Kapitänin bleibe, wisse sie noch nicht, sagt die 35-Jährige. „Im Moment macht es mir sehr viel Spaß." Ihre nächste Fahrt steht schon an. „Ich gehe auf die, Hongkong Express„", sagt Middents. Von New York aus fährt sie das Schiff mit bis zu 13.000 Containern an der US-Ostküste entlang nach Sri Lanka, China, Vietnam, Malaysia und wieder zurück.











Urlaubsautos schlucken mehr

MOBILITÄT Tipps vom Tüv für spritsparende Urlaubsfahrten: So wird der Autourlaub günstiger

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Mancher Autourlauber reibt sich an der Zapfsäule verdutzt die Augen. Der Wagen hat auf der Ferienfahrt offensichtlich mehr teuren Kraftstoff verbrannt als gewohnt. „Das ist normal“, beruhigt Marcellus Kaup von Tüv Süd, „doch mit einer vorausschauenden Fahrweise und wohlüberlegten Vorbereitungen für die lange Fahrt lässt sich der Mehrverbrauch deutlich eingrenzen.“ 15 bis 20 Prozent Spriteinsparung sind erfahrungsgemäß möglich. Das entlastet die Urlaubskasse spürbar. „Zudem bieten moderne Navigationssysteme Funktionen zu einer verbrauchsarmen Routenplanung an, die durchaus zehn und mehr Prozent Sprit sparen können“, schildert Kaup seine Erfahrungen. Die Elektronik berücksichtigt dazu die Motorenart und Verkehrslage für effizientere Strecken und berücksichtigt topografische Bedingungen wie etwa Steigungen.



Einfache Maßnahmen können dabei helfen, auch auf Urlaubsfahrten den Spritverbrauch zu senken.

BILD: PIXABAY/ANDREAS160578

Auf Gewicht und Reifendruck achten

Grundsätzlich resultiert der höhere Spritkonsum während der Urlaubsreise auf dem höheren Gewicht des Ferienfahrzeugs. „100 Kilogramm schlagen an der Zapfsäule etwa mit einem halben Liter je 100 Kilometer zu Buche“, nennt der Tüv Süd-Fachmann eine Faustformel und „wer schließlich am Urlaubsziel sein Fahrzeug – soweit es Sinn macht – entlädt, spart ebenfalls, denn auch am Urlaubsort kommen erfahrungsgemäß einige Kilometer an Fahrstrecke zusammen“.

Tribut an der Zapfsäule kostet ebenso ein zu geringer Reifendruck. Deshalb muss der Reifendruck entsprechend der Herstellerangabe dem Mehrgewicht angepasst werden. Zu geringer Luftdruck vergrößert den Rollwiderstand, und das führt unweigerlich zu einem höheren Verbrauch. Wird der Wagen wieder im Alltag eingesetzt, sollte der Reifendruck wieder entsprechend reduziert werden.

Grundsätzlich plädiert der Fahrzeugexperte von Tüv Süd zu einer zurückhaltenden, vorausschauenden Fahrweise. Häufiges Gas geben, heftiges Abbremsen treiben den Kraftstoffverbrauch in die Höhe. „Eine Reisegeschwindigkeit von 130 Kilometer pro Stunde (km/h) ist eine optimale Kombination aus zügiger Fahrt und vertretbarem Verbrauch“, rät Kaup. Wenn eine verkehrsarme Autobahn zum Gas geben verführt, sollte man sich vor Augen halten – der Luftwiderstand bei Tempo 160 ist etwa vier Mal so hoch wie bei Tempo 80, und das Ticket für die flotte Fahrt wird an der Tankstelle fällig.

Clever kühlen und schalten

Spritsparend lässt sich überdies der Einsatz der Klimaanlage regulieren. Sinnfrei ist ein ständiges Fahren mit offenen Fenstern und eingeschalteter Klimaanlage. Dabei entweicht die abgekühlte Luft nahezu wirkungslos gleich wieder. Noch einen weiteren, weitgehend wirkungslosen Einsatz kennt der Fachmann: „Bei kurzen Fahrten lohnt sich das Einschalten der Innenraum-Kühlung nicht. Keine Klimaanlage befördert auf ein paar Kilometer die Hitze aus dem Auto.“ Und wer bei einer Stammtischdebatte über den Mehrverbrauch durch den Gebrauch einer Klimaanlage mitmischen möchte, sollte darauf hinweisen, dass geöffnete Fenster den Cw-Wert eines Autos verschlechtern und so ebenfalls zu einem Mehrverbrauch beitragen.

Sparpolitisch korrekt und umweltbewusst verhält sich überdies, wer frühzeitig hochschaltet, die Schubabschaltung des Motors beim Ausrollen nutzt und bei längeren Stopps – etwa im Stau – den Motor abstellt. Moderne Fahrzeuge haben aus diesem Grund eine Start-Stopp-Automatik an Bord.

Darf mein Kind mit Ohrenschmerzen ins Flugzeug?

MITTELOHRENTZÜNDUNG Was Eltern vor der Reise wissen sollten und welche Maßnahmen helfen

IM NORDWESTEN/DJD – Die Vorfreude auf den Urlaub ist groß, die Koffer sind schon halb gepackt und plötzlich klagt das Kind über Ohrenschmerzen. Eltern fragen sich dann sorgenvoll: Kann die Flugreise trotzdem stattfinden oder wird der Flug zur Qual? Tatsächlich kann eine Mittelohrentzündung das Risiko für Beschwerden beim Starten und Landen deutlich erhöhen. Sie gehört zu den häufigsten Erkrankungen im Kindesalter. Bis zu 80 Prozent aller Kinder erkranken in den ersten drei Lebensjahren mindestens einmal daran. Wer die Zusammenhänge kennt und rechtzeitig handelt, kann jedoch besser einschätzen, wann Fliegen möglich ist – und wann es sinnvoller sein kann, die Reise zu verschieben.

Gestörter Druckausgleich

Die Eustachische Röhre verbindet das Mittelohr mit dem Rachen und reguliert den Druckausgleich, etwa beim Starten und Landen. Ist diese durch eine Entzündung blockiert, funktioniert dies nicht mehr. Bei Säuglingen und Kindern ist die Röhre anatomisch enger und verstopft leichter als bei Erwachsenen. Dann kann sich das Trommelfell stark spannen und im schlimmsten Fall verletzt werden.

Ärztlich abklären lassen

Nicht immer können Kinder ihren Schmerz benennen. Stattdessen wirken sie quengelig, greifen sich ans Ohr oder werden ungewöhnlich ruhig. Solche Anzeichen sollten Eltern ernst nehmen. Gerade vor Reiseantritt empfiehlt es sich, die Flugtauglichkeit des Kindes sicherheitshalber vom Kinderarzt oder HNO-Arzt abklären zu lassen. Das gilt auch dann, wenn die Entzündung bereits behandelt wurde und die Beschwerden nachgelassen haben. Zur ergänzenden Therapie ist bei ersten Anzeichen einer Mittelohrentzündung beispielsweise Otofren eine geeignete Option. Das homöopathische Komplexmittel kann die Abheilung der gereizten Schleimhäute unterstützen und zur Linderung der Beschwerden beitragen.



Eine Mittelohrentzündung ist für Kinder ohnehin schmerzhaft – beim Fliegen können Start, Landung und Druckausgleich die Beschwerden noch verschlimmern.

BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORAT.

Sinnvolle Maßnahmen

Für den Flug selbst gibt es einige einfache Maßnahmen, die den Druckausgleich erleichtern können. Bei Säuglingen und Kleinkindern helfen beim Start und bei der Landung oft Stillen, ein Fläschchen oder ein Schnuller. Zudem kann ein abschwellendes Nasenspray vor dem Flug die Schleimhäute entlasten und die Durchgängigkeit der Ohrtrompete unterstützen. Viele weitere Informationen und Tipps finden Eltern auf Portalen wie www.otofren.de. Sind die Ohrenschmerzen jedoch stark ausgeprägt oder verschlimmern sie sich, sollte die Reise nach Möglichkeit verschoben werden.

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



Zwischen Sternennacht und Sonnenblumen

REISE Die Welt des Vincent van Gogh – 88 Werke in einer Ausstellung zu sehen

OTTERLOO/PR – Ein Jahrhundert nach seinem Tod bringt Vincent van Gogh die Welt noch immer zum Leuchten - und ab September so vollständig wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Mit der Ausstellung „Van Gogh – All Our Paintings“ präsentiert das Kröller-Müller Museum in Otterlo nahe der deutschen Grenze vom 15. September 2026 bis 3. Januar 2027 ein außergewöhnliches Highlight: Erstmals seit 1984 werden sämtliche Gemälde Vincent van Goghs aus der eigenen Sammlung gemeinsam gezeigt.

Die Schau vereint insgesamt 88 Werke des niederländischen Künstlers und macht damit die zweitgrößte Van-Gogh-Sammlung der Welt in ihrer ganzen Bandbreite erlebbar. Besucher erhalten einen einzigartigen Überblick über Van Goghs künstlerische Entwicklung, von frühen Arbeiten bis hin zu ikonischen Gemälden aus seiner Zeit in Arles und Saint-Rémy.

Im Zentrum der Ausstellung stehen die Themen von Van Goghs Leben und Werk: Glaube, Hoffnung und Liebe. Diese Motive durchziehen nicht nur seine Kunst, sondern auch seine persönliche Geschichte, vom gescheiterten Prediger zum visionären Maler der Moderne. Seine Bilder spiegeln die Suche nach Sinn, Trost und Menschlichkeit wider.



Willkommen in einer anderen Welt – im niederländischen Kröller-Müller Museum gibt es einen der größten Skulpturengärten Europas. BILD: KRÖLLER-MÜLLER MUSEUM

Die Präsentation knüpft zudem an die besondere Geschichte der Sammlung an: Die deutsche Museumsgründerin Helene Kröller-Müller (1869-1939) erkannte früh die Bedeutung Van Goghs und trug zwischen 1908 und 1930 eine der weltweit bedeutendsten Kollektionen zusammen. Mit dieser einmaligen Zusammenstellung lädt das Museum dazu ein, Van Gogh neu zu entdecken – nicht nur als Künstler, sondern als Mensch, dessen Werk bis heute berührt und inspiriert.

Die Van-Gogh-Galerie

Seit der Eröffnung des Museums im Jahr 1938 werden die Werke von Vincent van Gogh im Herzen des Gebäudes ausgestellt – in der Van-Gogh-Galerie. In der Sammlung von Anton und Helene Kröller-Müller, den beiden Gründer*innen des Museums, nehmen die Werke von Vincent van Gogh einen besonderen Platz ein. Ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass das Museum heute eine beeindruckende Sammlung seiner Werke besitzt.

In der Van-Gogh-Galerie sind meistens rund dreißig bis vierzig Gemälde des Malers zu sehen. Zum Beispiel „De aardappeleters“ (Die Kartoffelesser), eines der bekanntesten Gemälde von van Gogh. Doch auch weitere bekannte Werke werden gezeigt, die kein Besucher verpassen sollte. Dazu zählen neben einem Selbstporträt auch Vier uitgebloeide zonnebloemen (Vier verwelkte Sonnenblumen), die Brug te Arles (Die Brücke in Arles) sowie Caféterras bij nacht (Caféterrasse am Abend). Dieses Bild kehrt erst im September in die Galerie zurück. Bis dahin ist es als Leihgabe Teil einer großen Van-Gogh-Ausstellung in Japan.



„Vier verwelkte Sonnenblumen“ aus dem Jahr 1887 ist eines der bekanntesten Werke von Vincent van Gogh. BILD: KRÖLLER-MÜLLER MUSEUM

Einer der größten Skulpturengärten Europas

Neben der Van-Gogh-Galerie können Sie im Museum noch viele weitere Kunstwerke entdecken und bewundern. Die Sammlung umfasst mehr als 21.000 Werke, darunter diverse Gemälde von großen Meistern wie Claude Monet, Pablo Picasso, Charley Toorop und Piet Mondriaan. Des Weiteren können Besucher durch einen der größten Skulpturengärten Europas schlendern und dabei zweihundert beeindruckende Skulpturen inmitten der wunderschönen Natur des Nationalparks De Hoge Veluwe entdecken. Der Ort Otterloo liegt in der Nähe von Arnheim.

https://krollermuller.nl/en/van-gogh-all-our-paintings



Scharnagl MALERFACHBETRIEB
04921 29300
WWW.MALER-SCHARNAGL.DE

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge blicke ich, Ursula Scharnagl, auf meine Zeit im Farbstudio zurück. Nach 15 vielen schönen und bewegenden Jahren übergebe ich zum 3. Juli 2026 das „Farbstudio Frank Scharnagl e.K.“ in die Hände von Michael Janßen – ein bedeutsamer Tag, fünf Jahre nach dem Tod meines Mannes Frank. Die Entscheidung fällt nach reiflicher Überlegung und im Vertrauen darauf, dass das Farbstudio auch künftig als verlässlicher Partner für gewerbliche und private Kunden bestehen bleibt.

Seit 1964 ist der Betrieb ein fester Bestandteil der Handwerkslandschaft, gegründet von Willibald Scharnagl und 1991 von Frank Scharnagl in zweiter Generation übernommen. Hier war immer Platz für Innovationen, ehrliches Handwerk und für den wertschätzenden Umgang miteinander.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, mich bei allen Mitarbeitern zu bedanken: für ihr Durchhaltevermögen und ihre Treue, besonders nach Franks Tod. Ihr Engagement hat uns diese schwierige Zeit meistern lassen. Dafür danke ich von Herzen und freue mich, dass sie auch künftig Teil des Teams bleiben.

Ein großer Dank geht zudem an Michael Janßen, der seit 2014 im Betrieb ist und von Frank 2021 zum Geschäftsführer ernannt wurde, der bereit ist, die Verantwortung zu übernehmen und den Betrieb als „Farbstudio Frank Scharnagl e.K. – Inhaber Michael Janßen“ fortzuführen. Ohne ihn wäre auch eine Fortführung des Betriebes seit 2021 nicht möglich gewesen.

Erhalten bleibt auch zukünftig die Grundidee, die unseren Betrieb ausmacht: Qualität, Zuverlässigkeit und persönliche Beratung.

Das Farbstudio verdankt seinen Erfolg auch den vielen treuen Kunden: Ihr Vertrauen ist das Fundament unseres Betriebes. Ob als Privatkunde oder Gewerbebetrieb – Sie haben uns über Jahrzehnte begleitet und Ihren Beitrag zur Unternehmensgeschichte geleistet. Vielen Dank für Ihre langjährige Unterstützung und Ihr wertschätzendes Miteinander.

Ich wünsche Michael und seiner Frau Janine - die bereits seit einigen Jahren im Büro tätig ist und die Leitung des Büros übernehmen wird - und dem gesamten Farbstudio-Team einen erfolgreichen Start und alles Gute für die Zukunft.

Herzlichst
Ursula Scharnagl

Gemüse richtig ernten: So geht's!

NUTZGARTEN Die wichtigsten Tipps für Zeitpunkt, Technik und Frische

VON JANINE SCHULZE

IM NORDWESTEN – Wer einen Gemüsegarten pflegt, weiß: Der Erntezeitpunkt ist entscheidend und beeinflusst Geschmack, Frische und Gesundheitswert des Gemüses wesentlich. Neben Standort, Kulturdauer und Witterung müssen Gärtnerinnen und Gärtner die jeweilige Gemüsesorte berücksichtigen. Frühgemüse wie Radieschen, Kresse, Pflücksalate und Spinat sind bei optimalen Bedingungen schnell erntereif und können im Gewächshaus oder Tunnel bereits ab März geerntet werden. Hauptsaison im Freiland ist meist Juli und August, doch mit satzweisem Pflanzen und passenden Sorten kann auch im Herbst noch geerntet werden – von Lauch bis Grünkohl, mit Winterschutz sogar bis Dezember.



Bei Wurzelgemüse wie Möhren kann man den richtigen Erntezeitpunkt daran erkennen, dass das Rübenende rundlich aus der Erde schaut. BILD: HELENA LOPES/PEXELS



Tomaten schmecken am besten, wenn sie bei voller Reife geerntet werden. BILD: ALEXANDER FOX/PIXABAY

Woran erkennt man die Reife?

Je nach Gemüsesorte zeigt sich die Erntebereitschaft unterschiedlich. Tomaten beispielsweise sollten gleichmäßig sortentypisch gefärbt, druckfest und prall sein. Gurken schmecken am besten bei kräftig grüner Schale und optimaler Länge, während zu lange gereifte Früchte bitter werden können. Paprika entfalten ihr volles Aroma in der Vollreife, wenn sie je nach Sorte gelb, orange, rot oder violett gefärbt sind. Zucchini sollten frisch und glatt sein, meist zwischen 12 und 20 Zentimeter lang; große Exemplare werden schnell wässrig, enthalten viele Kerne und können Bitterstoffe bilden.

Wurzelgemüse wie Karotten, Kartoffeln oder Rote Bete gibt das Erntestadium meist durch die Sichtbarkeit der Knolle, das Welken der Blätter oder das freiliegende Schulterstück preis. Bei Sellerie und Pastinaken können aromatische Blätter schon früh geerntet werden, die Knolle reift jedoch deutlich später. Sogenanntes Spätgemüse wie Rosenkohl oder Winterlauch profitiert sogar von Nachtfrost und kann den ganzen Winter über frisch geerntet werden.

Das richtige Werkzeug macht's

Die Ernte ist nicht nur Handarbeit. Zum Abschneiden von Fruchtgemüse empfiehlt sich ein scharfes Gartenmesser oder eine Schere, denn so werden Schnittflächen glatt und das Risiko von Pilz- und Fäulnisbefall minimiert.

Viele Früchte wie Tomaten oder Zucchini können auch von Hand mit Fingerspitzengefühl gedreht oder abgezupft werden, doch verletzte Früchte sollten schnell verarbeitet werden.

Wurzelgemüse wird mit Spaten oder Grabgabel aus dem Boden gelockert; feuchter Boden erleichtert das Herausnehmen und beugt Ausbrechen vor.

Wann am besten ernten?

Die Tageszeit beeinflusst Frische, Vitamingehalt und sogar den Nitratanteil im Gemüse. Morgens ist das Gemüse besonders knackig, mit prall gefülltem Zellsaft – das ist in Gärtnereien Standard.

Für den Eigenverzehr empfiehlt sich aber die Ernte am späten Nachmittag oder abends, um einen niedrigeren Nitratgehalt zu erzielen. Das gilt besonders für Salate, Spinat, Rote Bete oder Rettich. Kräuter dagegen sollten am Vormittag geschnitten werden, um das volle Aroma zu bewahren, da sie in der Mittagshitze schnell ausdampfen.

Wer regelmäßig erntet, steigert den Ertrag, denn neue Fruchtbildung wird angeregt. Besonders bei Buschbohnen, Erbsen, Zucchini und vielen Blattgemüsearten ist eine gestaffelte Ernte über mehrere Wochen möglich. Pflücksalate beispielsweise können blattweise abgeerntet werden, Mangold und Spinat sollten möglichst früh geerntet werden, um die Erntezeit zu verlängern.

Richtig lagern – für lange Frische

Die korrekte Lagerung nach der Ernte ist unerlässlich. Salate und Blattgemüse halten sich im Kühlschrank, sollten innerhalb von 1-2 Tagen verarbeitet werden. Wurzelgemüse und Kohl lagert man kühl und dunkel, im Keller oder in Sand eingeschichtet. Tomaten mögen es lieber bei Raumtemperatur. Für längere Haltbarkeit eignen sich Gefrierfach, Einmachen oder Trocknen, je nach Gemüseart. Besonders wichtig: Immer ausreichend Luft und Feuchtigkeit entziehen, um Fäulnis zu vermeiden.

Essbare Pflanzenteile nutzen

Neben den geläufigen Früchten enthalten viele Pflanzen essbares Blattgrün oder aromatische Wurzeln. Das Grün von Kohlrabi oder Radieschen etwa ist vitaminreich und kann zu Suppen oder Smoothies verarbeitet werden.

Dwayne Johnson kehrt als Halbgott Maui zurück

KINO Realverfilmung des Disney-Hits „Vaiana“ mit dem Jumanji-Darsteller startet am 9. Juli



Catherine Laga’aia als Vaiana: Die junge Australierin mit samoanischen Wurzeln übernimmt die Hauptrolle und bringt frischen Wind in die Realverfilmung des Disney-Hits. BILD: DISNEY

IM NORDWESTEN/ZA – So haben Kino-Fans Dwayne Johnson noch nie gesehen: Mit langer Mähne und mächtig viel Muskelkraft schlüpft der Jumanji-Darsteller erneut in die Rolle des Halbgottes Maui – diesmal nicht nur als Stimme, sondern ganz leibhaftig auf der Leinwand. Die Realverfilmung des Disney-Abenteuers „Vaiana“ bringt den Star ab dem 9. Juli auch in die Kinos der Nordwest-Region, u.a. ins UCI Kino Wilhelmshaven sowie ins Kino Aurich. Regie führt Thomas Kail, bekannt vom Musical-Hit „Hamilton“, der jetzt aber erstmals fürs Kino ins kalte Wasser springt. Neben Dwayne Johnson (selbst polynesischer Abstammung) als Maui und Catherine Laga’aia als Vaiana spielen John Tui („Young Rock“) den Vater, Frankie Adams („The Expanse“) die Mutter und Rena Owen, die sanfte Großmutter Tala.

Disney-Heldin Vaiana feiert Comeback

Erinnern Sie sich noch an 2016, als die polynesische Teenager-Häuptlings-Tochter Vaiana erstmals im Kino für Abenteuerlust und Fernweh sorgte? Damals begeisterte der Animationsfilm Jung und Alt, wurde zum echten Publikums-Hit – und eroberte die Herzen mit seiner farbenfrohen Südsee-Welt, mutigen Entdeckerin und den Ohrwurm-Garantie-Songs.

Jetzt, zehn Jahre später, startet Disney die Realverfilmung. An der Geschichte hat sich wenig geändert: Vaiana (gespielt von Catherine Laga’aia) lebt auf der Südseeinsel Motunui, wo niemand das Riff hinaus überqueren darf – sehr zum Frust der jungen Häuptlings-Tochter. Als ausgerechnet die Vorräte knapp werden, beschließt sie, ihr Volk zu retten und die geheimnisvolle Welt hinterm Horizont zu erkunden. Mit dabei: Großmutter Tala, die als gute Seele des Films Vaiana inspiriert, und – natürlich – Maui, der Halbgott mit dem Herz aus Gold und dem Hang zu kuriosen Abenteuern.

In den Trailern zeigt sich: Die Handlung orientiert sich stark am Original – Fans des Animationshits werden viele Szenen wiedererkennen. In Sachen Atmosphäre und Kulisse punktet der Film mit beeindruckenden Bildern des Pazifiks und opulenten Kostümen.

Zwischen Remake-Wahn und Nostalgie

Wie so oft bei Disneys Realverfilmungen gehen die Meinungen auseinander. Einige Fans finden: Das Remake kam zu früh – weniger als zehn Jahre nach dem ersten Film – und fragen, ob Disney nicht einfach zu schnell produziert hat. Andere stören sich am Look: „Das sieht manchmal animierter aus als das Original!“ Wieder andere freuen sich einfach, die polynesische Heldin und Maui endlich in „echten“ Kulissen zu erleben. Auf Bewertungsportalen wie IMDb und Letterboxd loben viele die Musik und die beeindruckenden Bilder; Kritik gibt’s vor allem für den fehlenden Mut zur Neuerzählung. Auf Twitter/X tauchen pointierte Kommentare auf wie „Disney, lass den Remake-Wahn!“ oder „Der Ozean sieht echt klasse aus, aber die Story bleibt stehen.“

Visuell stark, inhaltlich überflüssig?

Ob das Remake eines Films, dessen Original erst 2016 erschien, notwendig ist? Einige Kritiker bewerten die Realverfilmung als reinen, wenn auch visuell opulenter Strategiezug von Disney.

Wie immer gilt: Am besten selbst ins Kino gehen und sich ein eigenes Bild machen! Wer den Zeichentrickfilm von 2016 noch nicht kennt, bekommt ein mitreißendes Südsee-Abenteuer für die ganze Familie. Und Dwayne-Johnson-Fans dürften sowieso auf ihre Kosten kommen.

ANZEIGE

Gefesselt vom Schmerz?

Wie Finger- oder Handgelenksarthrose unsere Lebensqualität beeinträchtigt

Unsere Hände sind ein wertvolles Werkzeug. Doch wenn sich die Fesseln der Finger- und Handgelenksarthrose um diese Gelenke legen, können alltägliche Handlungen wie das Schließen einer Flasche, das Knöpfen einer Jacke oder geliebte Hobbys zu schmerzhaften Herausforderungen werden. Doch es gibt Hoffnung!



Mit Finger- oder Handgelenksarthrose können alltägliche Dinge wie das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Auswringen eines Putzlappens zu schmerzhaften Herausforderungen werden.

Die Finger sind unsere feinen Instrumente, mit denen wir greifen, tippen, schreiben und zupacken. Doch wenn im Alltag selbst das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Haare kämmen Schmerzen bereitet oder das Auswringen eines Putzlappens nicht mehr ohne Beschwerden geht, dann kann das Betroffene sehr stark einschränken. Arthrose in den Fingergelenken befällt in der Regel die beiden Endgelenke der Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Finger- und Handgelenksarthrose kann sich in Form von Schmerzen, Steifheit, Schwellungen und einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke äußern. Diese Symptome treten auf, wenn sich der schützende Knorpel allmählich abnutzt, sodass schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinanderreiben. Dies führt dann zu starken Schmerzen und Entzündungen.

Ein Lichtblick der Hoffnung: der Wirkstoff Viscum album

Trotz der emotionalen Belastung gibt es Hoffnung für Menschen, die unter Finger- und Handgelenksarthrose leiden. Denn: Forscher fanden heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der sich unabhängig davon in der komplementären Krebstherapie als erfolgreich erwiesen hat, auch bei Arthrose wirksam helfen kann! Dabei handelt es sich um einen Wirkstoff namens Viscum album, der aus der Weißbeerigen Mistel gewonnen wird. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.[1] Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.[2] Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen ist in Deutschland ein rezeptfreies Arzneimittel erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält (Rubaxx Arthro, Apotheke). Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)
www.rubaxx.de



[1]Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • [2]Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Fallen stoppen Motten, Fliegen und Co. frühzeitig

HAUSHALT Frühzeitige Erkennung schützt vor Schäden – Fallen und Duft-Sachets helfen im Haushalt

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Haushaltsschädlinge treten in vielen Formen auf. Fliegend oder kriechend, saisonal oder ganzjährig. Während im Frühjahr und Sommer vermehrt Ameisen, Fruchtfliegen, Stechmücken oder Wespen auftreten, tritt im Herbst pünktlich zum Schrankwechsel oft die Kleidermotte in Aktion. Ganzjährig sind Silberfischchen und Kakerlaken anzutreffen. Umso wichtiger ist es, frühzeitig einen Befall zu erkennen und gezielt gegenzusteuern.



Haushaltsschädlinge treten in vielen Formen auf. Umso wichtiger ist es, frühzeitig einen Befall zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. BILD: EVGENY ATAMANENKO/SHUTTERSTOCK.COM/NEXA LOTTE/AKZ-O

Praktische Lösung

Schädlinge machen sich meist nicht sofort bemerkbar. Häufig zeigen sich Anzeichen erst dann, wenn bereits Schäden vorhanden sind. Mit speziellen Fallen lässt sich frühzeitig überprüfen, ob ein Befall vorliegt und weitere Maßnahmen notwendig sind. So dienen Fallen mit einer Lockstoffmischung auf Pheromonbasis, wie etwa die Kleider & Textil Mottenfalle von Nexa Lotte, zum Einfangen männlicher Kleidermotten. Die Lebensmittel-Motten-Falle des Herstellers arbeitet nach dem gleichen Prinzip und hilft dabei, einen Befall in Vorratsräumen oder Küchenschränken einzudämmen. Die Methode der Befallserkennung lässt sich auch auf weitere Haushaltsschädlinge übertragen. So ermöglichen Silberfischchen-Fallen eine diskrete Bekämpfung in der Küche oder dem Bad. Fruchtfliegen-Fallen dienen dagegen zum Abfangen von Frucht-, Obst- und Essigfliegen, während Ameisen-Klebefallen zuverlässig Laufwege und die Befallstärke aufzeigen. Ergänzend zur sichtbaren Eindämmung von Schädlingen bietet ein Moskito-Stecker eine praktische Lösung, um Stechmücken gar nicht erst zur Plage werden zu lassen. Durch seine kontinuierliche Wirkung auf Basis von Zitroneneukalyptusöl trägt er dazu bei, die Insektenaktivität in Schlaf- und Wohnbereichen spürbar zu reduzieren. Mehr Informationen unter www.nexa-lotte.de.

Angenehmer Blütenduft

Vorbeugung ist der erste und wichtigste Schritt zu einem schädlingsfreien Zuhause. Besonders Textilien aus Naturfasern bieten Motten ideale Bedingungen. Mottenschutz-Sachets helfen, Kleidungsstücke aus Wolle, Seide, Kaschmir und anderen tierischen Materialien langfristig zu schützen und Motten fernzuhalten, bevor sie Schaden anrichten können. Die innovative Formulierung mit Geraniol entfaltet innerhalb weniger Stunden einen angenehmen Blüten-Duft, der nicht nur schützt, sondern auch für Frische in Kleiderschränken, Kommoden und Schubladen sorgt.

Nervigen Krabbler zwischen Sofa und Spinne

HAUS Sanfte Wege, ungebetene Gäste stressfrei aus Haus und Wohnung zu entfernen

IM NORDWESTEN/DJD – Die gemütliche Stimmung auf dem Sofa ist schlagartig dahin, wenn plötzlich eine Spinne über die Wand läuft. Auch wenn heimische Insekten für Menschen meist harmlos sind, fürchten sich viele doch vor den krabbelnden und summenden Mitbewohnern. Mehr als ein Drittel (37 Prozent) der Erwachsenen in Deutschland hat laut einer YouGov-Umfrage Angst vor Spinnen, die sogenannte Arachnophobie. Damit belegt sie bei den Tierängsten unangefochten den ersten Platz, weit vor der Angst vor Schlangen (Ophidiophobie) oder Haien (Selachophobie).

Schonend einfangen statt töten

In der Natur sind viele der kleinen Lebewesen von großem Nutzen, in der Wohnung möchte man sie dennoch meist nicht haben. Die chemische Keule muss dabei nicht gleich zum Einsatz kommen. Wer Spinnen und andere Insekten auf Distanz halten und sie nach draußen befördern möchte, kann auf technische Helfer zurückgreifen. Spezielle Insektenfänger wie Liv by Neher ermöglichen es, die Krabbler sicher aufzunehmen und lebend ins Freie zu transportieren, ohne ihnen dabei zu nahe zu kommen. Im Garten oder vor dem Haus können sie anschließend unversehrt in die Freiheit entlassen werden.



Keine Angst vor krabbelnden oder fliegenden Untermietern: Insekten lassen sich lebend einfangen und nach außen befördern. BILD: DJD/NEHER/CHRISTINE JOOS

Ungebetene Gäste fernhalten

Die Verwendung eines Insektenfängers bietet eine besonders tierfreundliche Lösung, da Wespen, Fliegen, Käfer oder Spinnen behutsam eingefangen werden können, ohne dass ihnen Schaden zugefügt wird. Mehr Informationen und Bezugsquellen finden sich etwa unter www.livbyneher.de. Nach Angaben des Anbieters wird pro verkauftem Produkt ein Quadratmeter Blühwiese über das Projekt Netzwerk Blühende Landschaft ermöglicht. Ergänzend können fest installierbare Insektenschutzlösungen für Fenster und Türen eine gute Lösung sein. Sie verhindern von vornherein das Eindringen der Tiere – damit der nächste Fernsehabend auf dem Sofa nicht erneut durch krabbelnde Störenfriede unterbrochen wird.

Nordwest SHOP

Unsere Teak-Neuheiten für Ihren Garten & Balkon.



Gartensessel Moin Teak
129,00 €



Gartensessel Herz Teak
129,00 €



Gartensessel Anker Teak
129,00 €



Gartenmöbelset Teak Bank + Tisch Ashford
1.179,00 € ~~1.287,00 €~~

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

Hier geht's zu weiteren Highlights!

Gute Noten für Emder Pflege- und Seniorenheime

GESUNDHEIT Zahl der Beschwerden bei Heimaufsicht weiterhin niedrig

VON JENS VOITEL



Für immer mehr Menschen von wachsender Bedeutung: Pflegeheime. DPA-SYMBOLBILD: MURAT

EMDEN – Die Zahl der Pflegebedürftigen in Emden ist in den vergangenen Jahren stetig gestiegen und liegt derzeit bei rund 4000 Betroffenen. Dabei sind allerdings nur Pflegebedürftige über 65 Jahre erfasst, sodass die Zahl der tatsächlich betroffenen Emder wohl noch höher liegt. Entsprechend wichtig ist die Qualität der Pflegeeinrichtungen, die zuletzt nicht nur durch die von der Bundesregierung geplanten Zuzahlungen in den Fokus gerückt sind. Emden hat insgesamt neun Pflegeheime und fünf Tagespflegeeinrichtungen.

Nur wenige Beschwerden

Ein Kriterium für die Qualität ist der Bericht der städtischen Heimaufsicht. Sie sorgt dafür, dass die Bestimmungen des Niedersächsischen Gesetzes über unterstützende Wohnformen (NuWG) eingehalten und die Interessen und Bedürfnisse von Heimbewohnern geschützt werden. Und das scheint in Emden auch ganz gut zu funktionieren: Im vergangenen Jahr ist gerade einmal eine Beschwerde bei der Heimaufsicht eingegangen, in den ersten Monaten dieses Jahres sind es allerdings bereits drei.

„Die Anzahl der Beschwerden bewegt sich insgesamt auf einem niedrigen Niveau", bestätigte der zuständige Fachdienstleiter Behrend Müller auf Anfrage dieser Redaktion. Nach seinen Angaben führt die Heimaufsicht jährlich insgesamt 13 Regelprüfungen in acht vollstationären Senioreneinrichtungen mit 549 Plätzen sowie in fünf teilstationären Tagespflegeeinrichtungen mit 83 Plätzen durch.

Vor allem technische Mängel entdeckt

Die bei den Prüfungen festgestellten Mängel hätten zuletzt überwiegend technische beziehungsweise bauliche Aspekte (zwölf Fälle) umfasst. Das seien beispielsweise fehlende Handläufe, defekte Sockelleisten, ein defekter Medikamentenkühlschrank oder fehlende beziehungsweise beschädigte Haltegriffe gewesen. Darüber hinaus seien in sechs Fällen Mängel bei der Sauberkeit und Ordnung sowie bei der Aufbewahrung von Arzneimitteln (ebenfalls sechs Fälle) festgestellt worden.

In einzelnen Fällen sei es aber auch zu Unterschreitungen der vorgeschriebenen Personalausstattung gekommen. Dies waren im vergangenen Jahr immerhin vier Fälle. Die Folge: In einem Fall wurde aufgrund einer erheblichen Unterschreitung der Fachkraftquote ein Belegungs- beziehungsweise Aufnahmestopp angeordnet.

Seit 2023 bemisst sich der Personalschlüssel auch nicht mehr einfach nach einer pauschalen Berechnung, wie beispielsweise eine Pflegekraft für zehn Heimbewohner, sondern es werden auch die Pflegegrade der Heimbewohner sowie die dafür nötige Zahl von Fach- und Hilfekräften bei der Berechnung des Personalschlüssels berücksichtigt. Nach Zahlen der Stadt ist das Pflegezentrum „Heimaadhaven" mit angegebenen 78 Plätzen die aktuell größte Einrichtung, das „Domizil am Deich" die kleinste.

Beratung und Kontrolle durch die Aufsicht

„Im Rahmen der Abschlussgespräche werden die Einrichtungen auf festgestellte Mängel hingewiesen, fachlich beraten und zur Beseitigung der Mängel innerhalb einer festgelegten Frist aufgefordert", betonte Müller von der Heimaufsicht. Die entsprechenden Anordnungen würden den Einrichtungen anschließend auch schriftlich übermittelt. Die Einrichtungen wiederum müssten die Heimaufsicht in der Regel eigenständig über die erfolgte Mängelbeseitigung informieren.

Die unterm Strich durchaus positiven Erfahrungen führt Müller unter anderem auf eine sehr gute Kommunikation zwischen der Heimaufsicht und den Einrichtungen zurück. Sein Fazit: Probleme würden von den Einrichtungen häufig frühzeitig und eigeninitiativ kommuniziert, die gesetzlichen Meldepflichten nach dem Niedersächsischen Gesetz über unterstützende Wohnformen (NuWG) eingehalten und erteilte Anordnungen umgesetzt, sodass festgestellte Mängel in der Regel zeitnah behoben werden.

■ Beschwerden über Mängel in den Emder Pflegeheimen oder Tagespflegeeinrichtungen nimmt die Heimaufsicht der Stadt unter 04921/871586 entgegen – auch anonym.

Massiver Schlag gegen Geldwäsche-Mafia in Emden

ERMITTLUNGEN Elf Objekte wurden durchsucht – Waffen und Drogen sichergestellt

VON STEFAN IDEL



Schlag gegen die Drogenmafia in Emden: Auch Messer, Schlagstöcke, eine Machete und eine Pistolen-Armbrust konnte die Polizei sicherstellen. BILD: POLIZEI OSNABRÜCK

EMDEN – Schlag gegen die Geldwäsche- und Drogenmafia: Mit einem Großaufgebot an Kräften haben Polizei und Staatsanwaltschaft am Dienstagmorgen in Emden insgesamt elf Objekte durchsucht. Das bestätigte ein Sprecher der Polizeidirektion Osnabrück auf Anfrage dieser Redaktion. Konkret geht es um den Verdacht des Handels mit Rauschgift, des unerlaubten Waffenbesitzes und der Geldwäsche. Die Beschuldigten sollen auch gefälschte 50-Euro-Banknoten in Umlauf gebracht haben.

70 Beamte im Einsatz

Einsatzkräfte der Zentralen Kriminalinspektion (ZKI) Osnabrück führten die Durchsuchungen in Zusammenarbeit mit mehreren Unterstützungseinheiten der Emder Polizei, des Landeskriminalamts (LKA) Niedersachsen und der Zentralen Polizeidirektion an mehreren Orten in Emder Stadtteilen. Mehr als 70 Beamtinnen und Beamte waren beteiligt. Auch Diensthunde der Polizei waren im Einsatz. Nach Informationen dieser Redaktion wurden unter anderem Wohnungen in der Gorch-Fock-Straße, im Philosophenweg und der Theodor-Storm-Straße durchsucht. Die Polizei nannte keine Orte. Der Einsatz erfolgte in einem Ermittlungsverfahren der Staatsanwaltschaft Osnabrück; genau: der Zentralstelle zur Bekämpfung krimineller Clanstrukturen.

Handys sichergestellt

Der Schlag der Polizei war offenbar sehr erfolgreich: Die Ermittler fanden neben geringen Mengen an Betäubungsmitteln auch Messer, Schlagstöcke, eine Machete und eine Pistolen-Armbrust. Darüber hinaus konnten diverse Mobiltelefone und andere elektronische Datenträger sichergestellt werden, erklärte Polizeisprecher Marco Ellermann. Die Datenträger sollen im Laufe der weiteren Ermittlungen ausgewertet werden.

Beschuldigt werden in dem Verfahren vier Männer im Alter von 32 bis 63 Jahren. Haftbefehle seien nicht vollstreckt worden. Allerdings führte die Polizei bei drei Verdächtigen erkennungsdienstliche Maßnahmen durch.



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

AUF 20.000 m²
ALLES FÜR´S WOHNEN

TIEFSTPREIS-GARANTIE



FÜR RÄUME MIT PERSÖNLICHKEIT

activineo collection
GARNITUR BORMIO
Bezug Stoff cognac, 256 x 166 cm,
Armlehne F klappbar, inkl. 3 Kopfteilverstellungen.

GARNITUR BORMIO
1.998,-

KÜCHEN MIT GANZ EIGENER NOTE!

AUF 5.000 m²
150
AUSGESTELLTE KÜCHEN

AUF PLANUNGSKÜCHEN
BIS ZU
62%
RABATT

ZUHAUSE NEU ERLEBEN

EINRICHTUNGSZENTRUM
KONKEN
www.konken.info

Werbeaktionen nicht miteinander kombinierbar. Irrtümer vorbehalten. Gültig bis 11.07.2026.

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

Post nach Regenmantel, Rotzendorf, Ritze, Russland oder Ringe?

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

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Angebote gültig vom 06.07. bis 11.07.2026 | Ubierstraße 23 · **Emden**



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

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

Nordwest KLEINANZEIGEN

Haus und Garten



Schautag Sonntag 05.07.26 von 13 bis 17 Uhr, Antikpark Gräfe, Hesel ☎ 04950/937890 @A519986



Zäune , Tore auf Maß, Antikpark Gräfe, Hesel ☎ 04950/937890 @A519712



Zäune , Tore auf Maß, Antikpark Gräfe, Hesel ☎ 04950/937890 @A519711

Haushaltsauflösungen

NR-Haushalt Auflösung in Norden Möbel, Bilder, Figuren, Teppiche, Geschirr etc. ☎ 01573/0673110

Alles für den Garten

Herrenfahrrad; Gefrierschrank, 100 l; Korbsessel; 2 weiße Hängeschränke; Pool-Saugroboter; weißer Teppich, 3,5 x 4,5 m, je 60 €; TV-Wandhalter, 60x40 cm; versch. Deckenleuchten; kl. Beistelltische; 2 kl. Lautsprecher, je 10 €; Gefrierschrank, 30 l, 20 €, VB.☎ 04936/1866

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

Freizeit und Hobby

Zodiac Schlauchboot Maße 6,50 / 2,54, Tiefgang 0,4 m, Yamaha Benzin Motor 150 PS von 2015 / 312 Betriebsstunden, Bimimi Edelstahlschraube, Hafentrailer, Baujahr 2006 19.690,00€ ☎ 0171 2393530 @A519897

Events und Tickets

Die LEGO TAGE sind eine Veranstaltung des CVJM Emden e.V. für Kinder und Jugendliche von 6 bis 17 Jahren. Die Aktion findet vom 06.-07.07.26 für Kinder von 6-11 Jahren und vom 08.-10.07.26 für Jugendliche von 11-17 Jahren jeweils von 11 bis 14.30 Uhr statt. Es sind noch Restplätze frei. Anmeldungen können über Instagram oder per Mail an: info@cvjm-emden.de abgegeben werden. Gemeinsam werden wir uns spielend und bauend mit den Themen Stadtplanung und Demokratie in Emden beschäftigen.

Flohmärkte

Flohmarkt am 05.07. von 9-15 Uhr: Großer Bogen in Moordorf. Nicht bei Regen!

Flohmarkt in Großheide, Geranienstr. 21, So. 05.07.26 von 10-17 Uhr. Vieles für 1 €.

Garagen- u. Hofflohmarkt, mehrere Haushalte, am 04.+05.07. von 09.00-16.00 Uhr. Moorweg 35 A, Südbrookmerland.

Garagenflohmarkt wg. Haushaltsauflösung am 05.06.2026 von 10.00 - 16 Uhr, 26603 Aurich, Otto-Leege-Str.4 @A519891

Berumbur Flohmarkt, 05.07.25 von 10-17 Uhr, Ojemann's Land, mehrere Haushalte Reiherholt und Fischteichhörn

Reifen

4 neue Hankook Sommerreifen, 205/60/16, 175 €. ☎ 04947 / 50 889 97

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

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

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

Immobilienmarkt

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

Verkauf Häuser

Schönes EFH, saniert, 120 m² Wfl./Nfl., Garage, 229.000 € VB. ✉ Nr. 43385 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden

Suche Immobilien zum Kauf

Ehepaar sucht Haus z. Kauf od. Miete, Emden-Mitte bis Oldersum Mail: moin-emden@web.de oder ☎01725234956 @A519677

Pewsum, Bungalow in Pewsum zu kaufen gesucht. ✉ Nr. 4782719 - Minimarkt Nord-West, Pf. 1453, 26694 Emden @A520021

Vermietungen Häuser

Eversmeer, kleines, gemütliches Landhaus zu vermieten, 3 Schlafzi., EBK, 2 Bäder, AR, Wfl. 140 m², Grdst. 1000 m², 2 Carport, alter Baumbestand, zu sofort an solvente Mieter, 9 €/m² + NK. ☎ 0162/7303628

Vermietungen Wohnungen

Pewsum Ortskern, Wohnungen zw. 60-80 m², 2, 3 und 4 Zi., Kü., Bad, Balkon. ☎ 0162/1309414

Suche Immobilien zur Miete

Rüstiger Rentner mit ädäquatem Einkommen su. 2-3 Zi.-Whg., zw. 50 bis 80 m² in Emden/Umgebung, zum nächstmögl. Termin Einkommensnachweis vorhanden, alleinstehend mit Hund, ☎ 0163-1850123

www.Suchen-ein-Haus.de EFH / Wohnung Norden, Hage, Dornum zur langfristigen Miete. wir@suchen-ein-haus.de ☎ 01520 4956921 @A519252

Stellenangebote Privat

EMD - Hobbygärtner/in für die Pflege meines Gartens (Stauden, Büsche, kein Rasen) gesucht. ☎ 0178-9743594

Stellengesuche

Welche ältere, hilfsbedürftige Person braucht Hilfe im Haushalt, bei Arztbesuchen, Einkaufen, oder nur zum Reden und Zuhören im Raum SBL und umzu? Junggebliebene Rentnerin mit Auto möchte Ihnen gerne helfen. ☎ 0151/61427675

Bekanntschaften und Kontakte

Ich Ulrike, 78, bin e. ganz liebe, ruhige, häusl. Frau m. guter Figur, ich mag e. gute Küche, d. Natur, Garten u. fahre gern Auto. Seit mein Mann verstorben ist, stehe ich nun ganz alleine da. Ich suche pv e. netten Mann, bei getrenntem od. auch gemeinsamen Wohnen. Sie erreichen mich **Tel. 0157 – 75069425**

Er sucht...

Er, 69+, 1,87 m, NR, sucht eine liebevolle Frau (65-70 J.), gerne Raum Norden. ☎ 0174/6243041

Bars und Kontakte

Blonde ERIKA ★★ Hammerkeweg 42 AURICH • 0151-24738273

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

Eva 015236645486

JENNY Deutsch • Gr. OW • 0177-7195111

LARISSA ♥ AURICH! Am Tiergarten 1 ♥ 0162-6204185

Mona ❤ 0162-6696601 auch HSB

Mitteilungen

Junggebliebene Rentnerin sucht Freundin zum Reden, Essengehen, Urlaub usw. im Raum Aurich, SBL und umzu. ☎ 0151/61427675

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

Schenken und Tauschen

Verschenke Kieselsteine,☎ 04941/9501945.

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

Dies und Das

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

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

Benzin-Stromgenerator (Professional) PGG-2,7kw, 189,- € ☎ 0171-9020318

Kaufe Musikinstrumente jeglicher Art. ☎ 0157/57303410

Kaufe alte ausrangierte Brillen/Fassungen. ☎ 0152/34265159

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

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

Dienstleistung, Handwerk und Landwirtschaft

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



Dienstleistungen

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

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

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



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

Emder Zeitung
Nordwest SONNTAGSBLATT

BERUF & KARRIERE

Meine Zukunft. Meine Stelle. Mein Stellenmarkt.

jobs-ostfriesland.de

L. BOLD GmbH &Co. KG
Bauunternehmung, 26506 Norden

Wir suchen dich!

BAUZEICHNER (m/w/d)

- Abgeschlossene Ausbildung als Bauzeichner (m/w/d) oder vergleichbare Qualifikation
- Kenntnisse mit den Programmen Autocad oder Bricscad wären von Vorteil
- Engagement sowie Teamfähigkeit.

Das bieten wir Dir:

- 30 Tage Urlaub
- Leistungsgerechte Vergütung
- E-Bike Leasing
- Betriebliche Benefits
- Hansefit

Jetzt bewerben bei:
Theodor Aljets
Mail: theo.aljets@boldbau.de
Tel.: 04931-8206811

Am Schloss Aurich

Werde Teil unseres Teams!

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir unbefristet auf Teil- oder Vollzeit

einen engagierten Hausmeister (m/w/d)

Eine handwerkl. Berufsausbildung in Elektrotechnik, Heizungsbau oder ähnliches ist wünschenswert

Alle Informationen online unter:
www.hotel-am-schloss-aurich.de/karriere/



Bewerbungen an
Hotelinhaber Hermann Krüger
direktion@hotel-am-schloss-aurich.de
oder postalisch an:
Bahnhofstr. 1, 26603 Aurich

STAHLBAU SANDERS
Raiffeisenstraße 18 · 26736 Krummhörn-Pewsum
Telefon (04923) 990035 · Telefax (04923) 990037
Metallbau · Hallenbau
allgemeine Schlosserarbeiten
Treppen und Geländer

Wir suchen dich!
Schlosser/Stahlbauer/
Konstrukteur
Infos: www.stahlbau-sanders.de
@A519937

Kostenlos!
NEWSLETTER
NWZ Online Newstied
OSTFRIESLAND
NWZonline.de/newstied-nl

seela
Verkehrsfachschule
Braunschweig
Tel.: 0531-37003-172
E-Mail: info@seelamail.de

Fahrlehrer (m/w/d)
werden überall gesucht.
Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz.
Komplett förderbar durch öffentliche Träger!
Unterkunft vorhanden.

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag“!
Wann: 29.08.2026
Beginn: 10:00 Uhr
Lust auf einen Spurwechsel?
Nächste Fahrlehrer-Ausbildung BE
Start: 03.08.2026

Ausbildungsplatzangebote

Reinigungskraft (m/w/d)
für 20 Stunden/Woche Mo. – Do.
für unsere Niederlassungen im Raum Emden

Komm in unser Team!

Deine Aufgaben:
Reinigung von Büro- und Gemeinschaftsräumen sowie sanitären Anlagen, Desinfektion von Oberflächen und gemeinsam genutzten Bereichen

Dein Profil:
· sehr sorgfältige Arbeitsweise
· idealerweise gültige Fahrerlaubnis (Führerschein Kl. B)
· idealerweise Erfahrung in der Unterhaltsreinigung

Sende uns deine Bewerbung mit Lebenslauf an **bewerbung@score-emden.de.**

SCORE GmbH
Petkumer Straße 86
26725 Emden

SCORE
So tankt man heute!

Augenarztpraxis Dr. med. St. Brandt

Med. Fachangestellter (m/w/d)
in Vollzeit für Augenarztpraxis in Aurich gesucht!
Bewerbungen gerne auch per E-Mail, bitte an:

Augenarztpraxis Dr. med. St. Brandt
Wallinghausener Str. 8-12, 26603 Aurich
Tel: 04941-9901550 | Email: info@augenpraxisbrandt-aurich.de

Beruflich auf dem Sprung in die Gastronomie?



Finden Sie Ihre Stelle unter
jobs-ostfriesland.de

Gemeinde Südbrookmerland

Wir bieten zum 01. August 2027 die folgenden
Ausbildungsstellen
an: (m/w/d)

- Verwaltungsfachangestellte/r
- Straßenbauer/-in

Die vollständigen Anforderungsprofile sowie weitere Informationen finden Sie unter: www.suedbrookmerland.de oder direkt über den QR-Code.



Kranken Kindern helfen

Gemeinsam für ein neues Kinderzentrum.
Bitte helfen Sie mit!

Spendenkonto (IBAN): DE48 4805 0161 0000 0040 77
Stichwort: KINDGESUND, www.kinder-bethel.de

558

Bethel

Unser Service. Ihr Gewinn. Nordwest SONNTAGSBLATT

Nordwest SHOP

Unsere Teak-Neuheiten für Ihren Garten & Balkon.



Gartensessel Moin Teak
129,00 €



Gartensessel Herz Teak
129,00 €



Gartensessel Anker Teak
129,00 €



Gartenmöbelset Teak Bank + Tisch Ashford
1.179,00 € ~~1.287,00 €~~

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

Hier geht's zu weiteren Highlights!

Familienanzeigen

Grimersum, im Juni 2026

Traurig, Dich zu verlieren.
Erleichert, Dich erlöst zu wissen.
Dankbar, mit Dir gelebt zu haben.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von meiner geliebten Ehefrau,
unserer treusorgenden Mutter, Schwiegermutter und Oma,
unserer Schwester, Schwägerin und Tante

Margret Diekmann

geb. Groothuis

* 14. Januar 1948 † 24. Juni 2026

In liebevoller Erinnerung

Dein Helmut
Kinder und Enkelkinder
sowie alle Angehörigen

Trauerhaus Diekmann, c/o Beerdigungsinstitut Ulferts, Südring 3, 26759 Hinte

Wir nehmen im engsten Familienkreis Abschied.

Du fehlst!

Viel zu früh mussten wir Abschied von dir nehmen.



Carsten Heim

* 25. Januar 1965 † 15. Juni 2026

Wir vermissen dich

Sabine und Klaus
Tanja und Holger
Marina mit Familie
Nichten und Neffen

Kondolenzanschrift: Tanja Koch, c/o Beerdigungsinstitut Abschiedsbrücke
Martin Spree, Steinweg 59, 26721 Emden

Wir haben im engsten Familienkreis Abschied genommen.

Gedenkportal: spree-bestattungen.de

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

Jean Paul



Dieter Rosenberg

* 21. August 1982 † 23. April 2026

Danke sagen wir allen,
die uns tröstende Worte sagten oder schrieben,
gemeinsam mit uns Abschied nahmen und verstehen,
was wir verloren haben.

Ein besonderer Dank gilt Herrn Pastor Weßler für seine
tröstenden Worte sowie dem Bestattungsinstitut Dirks - Deneke
für die würdevolle Begleitung.

Im Namen aller Angehörigen
Sandra Rosenberg
Hage, im Juli 2026

26624 Moordorf, früher Großheide

Als die Kraft zu Ende ging,
war's kein Sterben,
war's Erlösung.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserer lieben Mutter und
Schwiegermutter, unserer Oma und Uroma

Elfriede Warfsmann

geb. Luitjens

* 08.07.1942 † 27.06.2026

In stiller Trauer

Annegret und Mario
Elke und Mario
Ute und Rolf

Matthias
Lena
Daniel und Lara
Oliver
Hanna und Bernd mit Kian
Sarah

Traueranschrift:
Ute Lübben, Brückstr. 7, 26506 Norden

Die Seebestattung findet im engsten Familienkreis statt.

Bestattungen Jakob Janssen

Just tell me old shipmates, I'm taking a trip, mates,
And I'll see you someday on Fiddler's Green.
Dubliners

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied
von unserem geliebten Mann und Vater

Ommo Heyken

* 20. September 1957 † 25. Juni 2026

Du wirst uns fehlen

Deine Angelika mit Claas Jakob
und alle Angehörigen

Hauptstraße 1, 26524 Berumbur

Die Seebestattung findet im Familien- und Freundeskreis statt.

Bestattungen Dirks - Deneke

Lisa Janßen

geb. Meyer

* 06.03.1961
† 30.05.2026



Uthwerdum, im Juli 2026

Danksagung

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

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

Im Namen aller Angehörigen
Berthold mit Kindern und Enkeln

Auf einmal bist du nicht mehr da,
und keiner kann's versteh'n.
Im Herzen bleibst du uns ganz nah,
bei jedem Schritt, den wir nun gehen.

Erika Schoolmann

geb. Harms

* 13.03.1955
† 20.05.2026



Münkeboe, im Juli 2026

Danksagung

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

Ein besonderer Dank gilt dem Hospiz Isensee, der Station 16 in Aurich, dem Edeka Markt Gerbers, Herrn Pastor Broers sowie dem Bestattungsunternehmen Jakob Janssen.

Elfried
Die Kinder und Enkel

Sprechen Sie Ihr Beileid aus auf
nordwest-trauer.de

Autorin fängt Seele der Nordsee in Gedichten ein

BUCHTIPP „Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ von Marion Döbert

IM NORDWESTEN/CMF – Mal braust sie, mal stürmt sie, mal liegt sie ganz ruhig da: Die wechselhafte Nordsee zeigt sich niemals gleich. Doch zu einem lädt sie immer ein: die Gedanken frei laufen zu lassen, über die Natur oder auch das eigene Leben zu sinnen und ihr alle Sorgen auszuschütten.

Marion Döbert hat diese Gedanken in ihrem Buch „Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ eingefangen. In atmosphärischer Sprache, zugleich glasklar und eindringlich, bringt sie mit ihren Gedichten das Wesen des Wattenmeeres und auch das, was es mit uns macht, zum Vorschein. Gepaart mit Illustrationen und Fotografien der Autorin, entsteht so eine Gefühlswelt, die das Erleben der Nordsee nachhallen lässt.

30 „Verschenk-Gedichte“

Ihren Ursprung haben die „Meeresgedichte“ als „Verschenk-Gedichte“ im „Vogelwärterhaus Langeoog“. Die Autorin ist seit 2021 dort regelmäßig ehrenamtlich im Einsatz für den Nationalpark Wattenmeer Niedersachsen tätig und bringt im „Vogelwärterhaus“ Besuchern die Tierwelt und den Naturschutz der Insel näher. Aus den vielen auch tiefgründigen Gesprächen, die sie dort führt, entstand die Idee zu den Gedichten, die Döbert, geschrieben auf kleine Papierrollen und umhüllt mit Fäden von Geisternetzen aus gefundener Fischereiausrüstung, an die Besucher verschenkte. Im Gedichtband sind nun 30 der schönsten „Verschenk-Gedichte“ mit Fotografien und Illustrationen der Autorin vereint.

Als Erinnerung an das große weite Meer, als Appell, die eigenen Träume nicht aus den Augen zu verlieren, aber auch als Impuls, über sich und die Welt zu schmunzeln, sind die Meeresgedichte nicht nur ein wunderbares Mitbringsel vom Nordseeurlaub, sondern auch ein kleiner Anker, sich voller Freude an die Natur des Wattenmeeres zu erinnern.



„Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ ist im Verlag ESE erschienen. BILD: ESE VERLAG

Über die Autorin:

Marion Döbert lebt und schreibt in Bielefeld und der Welt. Ein paar Monate des Jahres verbringt sie auf Langeoog und arbeitet dort ehrenamtlich für den Nationalpark Wattenmeer. Die Autorin ist international anerkannte Alphabetisierungsexpertin und hat den Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V. mitbegründet. 2003 wurde ihr das Bundesverdienstkreuz am Bande für ihre Verdienste in der Literalitätsförderung für Erwachsene verliehen. Marion Döbert ist bekannt für ihre glasklare, verständliche Sprache, die zum Lesen und Leben verführt.

■ „Grüße von der See – Meeresgedichte für Leib und Seele“ (ISBN 978-3-941163-51-5) erschien im Mai 2026 im Verlag Enno Söker Esens (ESE), bekannt vor allem für Regionalliteratur aus Ostfriesland. Den 36 Seiten umfassenden Gedichtband gibt es für 11,95 Euro im Buchhandel sowie versandkostenfrei online über
➛@www.soeker-druckshop.de



Appell an Autofahrer

MOBILITÄT Sonne und Hitze erfordern mehr Aufmerksamkeit


Die Sonne brennt, der Asphalt flimmert: Bei Hitze sollten Autofahrer besonders achtsam sein. BILD: PEXELS/PHOTOGRAPH

IM NORDWESTEN/HAMM/PM – Wenn das Thermometer steigt, flimmert die Luft über dem aufgeheizten Asphalt, das kann zu optischen Täuschungen führen. Darüber hinaus führen hohe Temperaturen zu Konzentrationsschwierigkeiten und verringerten Reaktionszeiten. Darauf weist die Autobahn Westfalen hin und appelliert an alle Autofahrer, besonders aufmerksam in diesen Tagen unterwegs zu sein.

Neben und auf den Straßen arbeiten Straßenwärterinnen und Straßenwärter und Mitarbeitende der Baufirmen mit einem ohnehin hohen Sicherheitsrisiko, sie gilt es zu schützen und Rücksicht zu nehmen, gerade an diesen heißen Tagen. Der Tipp: Die Körpertemperatur sollte niedrig gehalten werden.

Das Auto kann, wenn es geparkt wird, mit reflektierenden Folien vor übermäßigem Aufheizen geschützt werden. Sonst kann beim Einsteigen die Temperatur schnell mal 60 Grad Celsius und mehr betragen. Dazu heizen sich das Armaturenbrett und das Lenkrad stark auf.

Darüber hinaus sollten Autofahrer immer eine gute Sonnenbrille greifbar haben, um die Blendwirkungen zu verringern. Und es gilt wie sonst auch: Trinken, trinken, trinken, um den Flüssigkeitsmangel zu verhindern, also am besten immer eine Flasche Wasser oder Schorle im Auto mitnehmen.

Nicht zuletzt gilt es mehr denn je, die Tempolimits in Baustellen und Abstandsgebote strikt einzuhalten und vorausschauend zu fahren. Arbeitende an der Autobahn tragen ihre auffällige orangefarbene Kleidung auch bei den hohen Temperaturen, um gut sichtbar zu sein.