Nordwest
SONNTAGSBLATT
Oldenburg
www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-84 30
29.08.2026 | 34. KW | 48. Jahrgang

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:



Gleich zwei Drachenfeste stehen an: an diesem Wochenende in Lemwerder und eine Woche später in Dangast. BILD: ARCHIV/GÖSTA BERWING

OLDENBURG

Samstag, 29. August, 14 Uhr: Sommer-Stadtteilfest im Nordosten Oldenburgs, Kulturzentrum Rennplatz, mit Flohmarkt, Hüpfburg, Mitmachaktionen und mehr

Sonntag, 30. August, 15 Uhr: Neuigkeiten aus der Steinzeit - Führung für Erwachsene und Kinder im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46

Samstag, 5. September, 11 Uhr: Markt der Zukunft 2026 auf dem Schlossplatz

Samstag, 5. September, 15 Uhr: Handgemacht Kreativmarkt im Oldenburger Computer-Museum, Bahnhofsplatz 10; Eintritt nach Selbsteinschätzung

AMMERLAND

Samstag, 29. August, 13 Uhr, Edewecht: Kinderfest des TV Eiche Osterscheps beim Vereinsheim, Timmenkamp 2a

Samstag, 29. August, 14 Uhr, Rastede: Viele Töne, ein Fest - Musik- und Gemeindefest der evangelischen Kirchengemeinde im Gemeindehaus, Denkmalplatz 5

Samstag, 29. August, 15 Uhr, Westerstede: Tag der offenen Tür in der Kreismusikschule Ammerland, Am Esch 10

Sonntag, 30. August, 10 Uhr, Rastede: Schlossfloh Trödelmarkt auf dem Turnierplatz im Schlosspark, Friedhofsweg 3a

Freitag, 4. September, bis Sonntag, 6. September, Westerstede: Heidefest auf dem Sportplatz Westerloy, Schoolstraat 18; Sonntag Familientag ab 13.30 Uhr

Samstag, 5. September, 10 Uhr, Rastede: „Vielfalt spielen - Toleranz, Demokratie und Begegnung“ - Spielfestival Rastede mit Workshops, Mitmachständen und mehr im Evangelischen Bildungshaus Rastede, Mühlenstraße 126; Kinder frei, Erwachsene: 40 Euro

LANDKREIS OLDENBURG

Samstag, 29. August, und Sonntag, 30. August, jeweils ab 11 Uhr, Hude: 15. Dreschfest 2026 in Vielstedt im Vielstedter Bauernhaus, Am Bauernhaus 1

Sonntag, 30. August, 11 Uhr, Ganderkesee: Kinderflohmarkt im KulturHaus Müller, Ring 24

Sonntag, 30. August, 15 Uhr, Wardenburg: Sport- und Spielefest für die ganze Familie bei der Sportanlage Am Everkamp (bei Regen in der IGS Sporthalle)

Samstag, 5. September, und Sonntag, 6. September, Hude: Huder Bürgerfest im Ortskern mit verkaufsoffenem Sonntag

Samstag, 5. September, 10 Uhr, Hatten: 100 Jahre Feuerwehr Sandhatten, Tag der offenen Tür mit Familienprogramm im Feuerwehrhaus, An der alten Schule 4

FRIESLAND / WILHELMSHAVEN

Samstag, 29. August, 11 Uhr, Wilhelmshaven: Wilhelmshavener Labskaus-Fest auf der Bahnhofstraße (Rambla)

Sonntag, 30. August, 9 Uhr, Varel: Mühlenflohmarkt am Galerie-Holländer Varel an der Vareler Windmühle, Mühlenstraße 52a

Sonntag, 30. August, 11 Uhr, Jever: Dorffest Cleverns am Gemeindehaus, Dorfstraße 42

Sonntag, 30. August, 12.30 Uhr, Varel: Sommerfest im Bildungszentrum Varel, Oldenburger Straße 21

Donnerstag, 3. September, 18 Uhr, Jever: Spanisches Fest auf dem Alten Markt

Samstag, 5. September, und Sonntag, 6. September, jeweils ab 11 Uhr, Dangast: Drachen über dem Strand von Dangast am Badestrand, Auf der Gast 40

Samstag, 5. September, 12 Uhr, Wiefelstede: Familienfest und Tag der offenen Tür im Mehrgenerationenhaus CASA in Metjendorf, Am Marktplatz 1

WESERMARSCH

Samstag, 29. August, bis Sonntag, 30. August, Lemwerder: Drachenfest Lemwerder auf dem Festivalgelände an der Weser; Freitag ab 16 Uhr, Samstag und Sonntag ab 10 Uhr

Samstag, 29. August, bis Sonntag, 30. August, Brake: Maritime Woche mit Livemusik und Piratendorf, Sonntag Familienflohmarkt

Freitag, 4. September, 14 Uhr, Stadland: 30 Jahre Kindergarten Traumland – Jubiläumsfest mit Tombola, Hüpfburg und mehr; Schulstraße 13a

Samstag, 5. September, 13 Uhr, Brake: Summer Sounds – Live-Musik auf dem Parkplatz des Famila Center Brake, Eintritt frei

OSTFRIESLAND

Samstag, 29. August, 10 Uhr, Leer: 14. American Wheels auf dem Ernst-Reuter-Platz

Samstag, 29. August, 11 Uhr, Emden: Kinderfest im Emder Stadtgarten, Alter Markt 2a

Samstag, 29. August, 13 Uhr, Aurich: CSD Aurich - Kultur- und Straßenfest am Rathausvorplatz

Sonntag, 30. August, 10 Uhr, Wangerland: Kinderflohmarkt in Hooksiel am Gästehaus Hooksiel, Hohe Weg 1

Sonntag, 30. August, 11 Uhr, Großefehn: Präventionstag bei der KGS Großefehn mit Mitmachaktionen, Hüpfburg, Tombola und mehr

Donnerstag, 3. September, 12 Uhr, Aurich: Kinderfest Aurich – Auricher Stadtfest für Kinder in der Fußgängerzone

Samstag, 5. September, 11 Uhr, Emden: Sommerfest im Tierheim Emden, Zum Buschplatz 6

Samstag, 5. September, 13 Uhr, Leer: Das große Kinder- und Sommerfest des Bürgerverein Moorsied, Am Treff, Breslauer Straße 40a

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



Wenn der Schlaf nicht kommen will

NACHTRUHE Rituale, Ernährung und Entspannung können beim Einschlafen unterstützen

IM NORDWESTEN/DJD – Wer gut schläft, tut viel für seine Gesundheit. Denn regelmäßiger tiefer Nachtschlaf ist wichtig für den gesamten Körper und eine ausgeglichene Psyche. Wer Probleme mit dem Ein- oder Durchschlummern hat, kann mit sanften Hilfen gegensteuern. Zum Beispiel ist es wichtig, dass die Schlafumgebung stimmt und dass der Körper mit allen relevanten Mikronährstoffen versorgt ist.

Umfrageergebnisse

Laut einer GfK-Umfrage des Arbeitskreises Nahrungsergänzungsmittel (AK NEM) im Lebensmittelverband Deutschland gibt es verschiedene Strategien zum besseren Einschlafen. Alle Ergebnisse der Studie kann man kostenlos unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org nachlesen. So passen 16 Prozent der Befragten ihr Medienverhalten an und schalten abends das Handy aus. 19 Prozent lesen ein Buch oder hören beruhigende Musik (15 Prozent). Wieder andere setzen auf Entspannungsübungen (11 Prozent) oder nehmen zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel beispielsweise mit Magnesium, Melatonin oder Melisse ein (8 Prozent).

Melatonin und Melisse

„Eine gute Versorgung mit den relevanten Mikronährstoffen kann beim Schlafen helfen“, bestätigt Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel.



Stellt sich der Schlaf nicht ein, lohnt sich oft ein Blick auf die eigenen Gewohnheiten – von der Abendroutine bis zur Ernährung. BILD: DJD/LEBENSMITTELVERBAND DEUTSCHLAND/GETTY IMAGES/ANDRII LYSENKO

„Beispielsweise das sogenannte Schlafhormon Melatonin ist wichtig. Es steckt natürlicherweise in Bananen, Walnüssen oder Pistazien, allerdings nur in sehr kleinen Mengen.“ Der Körper kann darüber hinaus Melatonin über mehrere Zwischenschritte selbst herstellen. Dazu wird die Aminosäure Tryptophan als Baustein benötigt, ebenso wie zusätzlich Vitamin B6 und Magnesium. Tryptophanreiche Lebensmittel sind Käse, Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Eier. Vitamin B6 steckt in Fleisch und Fisch, aber auch in Kartoffeln und Vollkornprodukten. Magnesium ist reichlich in Nüssen, Haferflocken und grünem Gemüse enthalten. Auch verschiedene Pflanzen wie Melisse und deren Pflanzenextrakte können dabei helfen, nach turbulenten Tagen zur Ruhe zu kommen. Melisse wird häufig auch in Kombination mit weiteren Pflanzen wie Baldrian, Lavendel oder Hopfen eingenommen, die ebenfalls für ihre beruhigende Wirkung bekannt sind.

Einschlafrituale

Neben der richtigen Ernährung sollte man zudem darauf achten, etwa immer zur gleichen Uhrzeit schlafen zu gehen, um einen festen Schlafrhythmus zu entwickeln. Entspannungstechniken wie Yoga oder progressive Muskelentspannung helfen manchen Menschen ebenfalls beim Einschlafen. Ein abgedunkeltes und eher kühles Zimmer ohne Handy oder Laptop ist die richtige Schlafumgebung.