www.nordwest-sonntagsblatt.de | Tel. 0441 / 9988-84 30
05.09.2026 | 35. KW | 48. Jahrgang

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Ammerland

Sommerausklang bei Musik und Spaß

VERANSTALTUNGEN Viele herbstlich bunte Angebote für Kinder und Erwachsene in dieser Woche

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:



Bei der Wilhelmshavener Open-Air-Veranstaltungsreihe „Open-Air am Sportforum“ ist am Samstag, 5. September, Wincent Weiss mit seiner „Sommertour 2026“ zu Gast. Mit voller Band, neuen Songs und Hits wie „Musik Sein“, „Feuerwerk“ und „Wer wenn nicht wir“ wird es laut und emotional. Mit dabei sind Tom Twers, Raum 27 und ein lokaler Opener. Einlass ab 15.30 Uhr, Beginn ist um 17 Uhr. BILD: ARCHIV/WILKE MENNENGA

AMMERLAND

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; für Kinder ist der Eintritt frei, Erwachsene: zahlen 4 Euro

Freitag, 11. September, bis Sonntag, 13. September, Rastede: 48. Ellernfest auf dem Turnierplatz im Schlosspark, Friedhofsweg 3a; Freitag ab 14 Uhr, Samstag und Sonntag ab 10 Uhr

OLDENBURG

Samstag, 5. September, 11 Uhr: „Auf den Spuren der Vergangenheit“ – Workshop für Kinder ab 8 Jahre über die Arbeit von Archäologen im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Eine Anmeldung vorab ist notwendig

Sonntag, 6. September, 14 – 18 Uhr: 20 Jahre Künstlerhaus „Alte Brennerei“, offene Ateliers und mehr, Butjadinger Str. 346

Freitag, 11. September, 16 Uhr: Maybebop für Kids - Die vier Sänger und Familienväter spielen ihre erste Kinderkonzert-Tour nach über 20 Jahren, Kulturetage, Halle, Bahnhofstraße 11

Samstag, 12. September, 18 Uhr: Nacht der Museen in Oldenburg – die Oldenburger Museen und Kunsthäuser öffnen von 18 bis 24 Uhr ihre Türen mit vielfältigen Ausstellungen und Aktionen

OSTFRIESLAND

Samstag, 5. September, 10 Uhr, Leer: „Kleine Biene Hermine, wo bist du zu Haus?“ – Plattdeutsch-Lesung für Kinder ab 5 Jahren in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Samstag, 5. September, 16 Uhr, Emden: Festival für Demokratie und Vielfalt im Kulturbunker Emden, Geibelstraße 30a; Tickets im Vorverkauf ab 10 Euro erhältlich unter sites.google.com/view/ostfriesland-demokratisch

Sonntag, 6. September, 10 Uhr, Norden: Kleiderflohmarkt für die ganze Familie in der Kreisvolkshochschule Aurich-Norden, Uffenstraße 1

Sonntag, 6. September, 11 Uhr, Leer: 25. Fest der Kulturen auf dem Denkmalplatz in Leer

Freitag, 11. September, 9 Uhr, Leer: AHOI MINT Tag in Leer am Maritimen Campus der Hochschule Emden/Leer, Bergmannstr. 36; Eintritt frei

Freitag, 11. September, 15.30 Uhr, Wiesmoor: Lesestunde in der Stadtbibliothek Wiesmoor, Hauptstraße 199a

Freitag, 11. September, bis Sonntag, 13. September, Krummhörn: 4. Street Food Festival Greetsiel auf dem Parkplatz Ankerstraße; Freitag ab 16 Uhr, Samstag und Sonntag ab 12 Uhr

LANDKREIS OLDENBURG

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

Sonntag, 6. September, 11 Uhr, Großenkneten: Familienfest Pommes McSelf beim Biohof Bakenhus, Bakenhuser Esch 8

Sonntag, 6. September, 13 Uhr, Großenkneten: Tag der offenen Tür bei der Schießsportanlage Ahlhorn, Probeschießen für Kinder ab 6 Jahren, Zum Sportzentrum 1

WESERMARSCH

Sonntag, 6. September, 10 Uhr, Stadland: Landfrauenmarkt mit Kunsthandwerk und Livemusik beim Kulturzentrum Seefelder Mühle, Hauptstraße 1

Donnerstag, 10. September, 16 Uhr, Lemwerder: „Garfield – eine große Portion Abenteuer“ (FSK 0) – Kinderkino in der Begegnungsstätte (BEGU), Edenbütteler Str. 5

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 5. September, 10 bis 13 Uhr, Varel: Von Aster bis Zitronenbaum - Pflanzenbörse der besonderen Art, Schlossplatz

Samstag, 5. September, und Sonntag, 6. September, ab 11 Uhr, Hooksiel: Watt'n Country Festival, Country-Feeling, Live-Musik und das maritime Ambiente der Nordseeküste treffen aufeinander, An der Jaderennbahn/Bäderstraße

Samstag, 5. September, ab 10 Uhr, Hooksiel: XXV. Beach Bowl, American Football & Cheerleading am Strand von Hooksiel, Strandhaus 2, Bäderstraße

Samstag, 5. September, 17 Uhr, Wilhelmshaven: Wincent Weiss – Open Air „Sommertour 2026“, Sportforum Friedenstraße, Tickets gibt es online unter www.pumpwerk.de und www.meinlieblingsevent.de.

Sonntag, 6. September, 11 Uhr, Dangast: Floh- und Kunsthandwerker-Markt an der Rennweide in Dangast

Sonntag, 6. September, 15 Uhr, Jever: Kino Kids – „Die unlangweiligste Schule der Welt“ (FSK 6) im LOK Kulturzentrum, Moorweg 2

Donnerstag, 10. September, 19.30 Uhr, Wilhelmshaven: The BossHoss - „Back To The Boots Summer 2026“, Open-Air am Sportforum; Einlass ab 18 Uhr; Tickets gibt es online unter der Website eventim.de

Donnerstag, 10. September, 20 Uhr, Wilhelmshaven: Weltenbummler-Reihe: Dennis Gastmann nimmt die Besucher mit auf den Spuren des Orient-Express von Paris nach Istanbul, Pumpwerk, Am Deich 2

Freitag, 11. September, 19.30 Uhr, Wilhelmshaven: Andrea Berg - Open Air am Sportforum, Einlass ist ab 17.30 Uhr, Tickets gibt es ab 78,50 Euro

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





Individuelle Therapien bringen Erleichterung im Alltag

GESUNDHEIT Kombinierte, maßgeschneiderte Ansätze helfen, Kontrolle und Lebensqualität zurückzugewinnen

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Wiederkehrende Magen-Darm-Beschwerden können den Alltag erheblich belasten – ob im Beruf, auf Reisen oder bei Freizeitaktivitäten im Sommer. Viele Betroffene wünschen sich deshalb eine gut verträgliche Behandlung, die individuell auf ihre Beschwerden abgestimmt ist und ihnen mehr Sicherheit im täglichen Leben gibt.

Individuelle Unterstützung

Patienten mit unspezifischen, wiederkehrenden Darmbeschwerden stellen den Arzt vor eine besondere Herausforderung. „Die Beschwerden sind oft diffus und können viele verschiedene Auslöser haben. Deshalb ist es schwer, schnell die richtige Diagnose zu stellen und damit direkt eine wirksame Behandlung zu starten“, erklärt die Darmspezialistin Dr. med. Nicole Steenfatt, Bad Oeynhausen. „Arzt und Patient sollten in regelmäßigem Austausch eine maßgeschneiderte Therapie abstimmen, die die jeweiligen Beschwerden lindert und damit den Darm beruhigt und den Patienten entlastet.“ Ob bei kritischen Alltagssituationen wie Autofahrten, Meetings oder langen Warteschlangen: Das Gefühl, wieder Kontrolle über den eigenen Körper zu haben, ist für viele eine enorme Erleichterung. Um bestmögliche Erfolge zu erzielen, werden dabei oft verschiedene Behandlungsansätze kombiniert. Dabei haben sich Kombinationsarzneimittel bewährt, die mehrere Beschwerden gleichzeitig bessern können, wie beispielsweise pflanzliche Arzneimittel mit Myrrhe.



Ein entspannter Moment im Freien: Wer seine Darmbeschwerden gut im Griff hat, kann kleine Auszeiten wieder unbeschwert genießen. BILD: KI-GENERIERT/AKZ-O

Hilfe und Informationen

Tipps zum Umgang mit kritischen Alltagssituationen und Erfahrungsberichte von Patienten bietet zum Beispiel der „Reizdarm-Kompass“ im Internet. Hier gibt es außerdem umfassende Informationen zu bewährten Behandlungsmethoden und der richtigen Ernährung.



Myrrhe – die moderne Darmarznei hilft gegen vielfältige Beschwerden. BILD: AKZ-O