

## DAS SOLLTEN SIE WISSEN

 **Inga Mennen**, Reporterin im Sozialteam

## Elterngeld – echt kompliziert

Kinder zu haben ist schön, aber die Kleinen kosten auch Geld. Der Staat bezuschusst Eltern, die für die Erziehung eine Auszeit vom Beruf nehmen. 95.000 Frauen und Männer haben im dritten Quartal 2024 laut Statistischem Bundesamt in Niedersachsen Elterngeld erhalten. Aber es ist nicht einfach, die Anträge auszufüllen. Denn es gibt nicht nur das Elterngeld, sondern auch das Elterngeld Plus und den Partnerschaftsbonus. Mein Kollege Daniel Kodalle hat mit einer Expertin gesprochen. Sabine Wefer, Beraterin und Sachbearbeiterin bei der Elterngeldstelle des Kreises Wesermarsch, erklärt, wer wann wie viel Elterngeld bekommen kann.

→ **IM NORDWESTEN**

→ @ Diskutieren Sie mit unter [leserforum@nwzmedien.de](mailto:leserforum@nwzmedien.de)



Aus bislang ungeklärter Ursache sind in der Nacht zu Montag in der Linderner Bauerschaft Neuenkämpfen ein Schulbus und eine angrenzende Scheune in Brand geraten.

BILD: FEUERWEHR LINDERN

# Zwei Großbrände im Cloppenburg-Südkreis

### FEUER Einsätze in Lindern und Bevern innerhalb von nicht einmal zwölf Stunden

VON CHRISTOPH KOOPMEINERS UND CARSTEN MENSING

**LINDERN/BEVERN** – Zwei Großbrände innerhalb von nicht einmal zwölf Stunden haben am Montag die Feuerwehren im Cloppenburg-Südkreis in Atem gehalten.

Zunächst waren aus bislang ungeklärter Ursache in der Nacht zu Montag ein Schulbus und eine angrenzende Scheune an der Straße „An der Tange“ in der Linderner Bauerschaft Neuenkämpfen in Brand geraten. Um 1.26 Uhr wurden die Freiwilligen Feuerwehren Lindern und Peheim sowie das Deutsche Rote Kreuz (DRK) unter dem Stichwort „F 3 – brennt Schulbus“ von der Großleitstelle Oldenburg an den Einsatzort beordert. Beim Eintreffen der ersten Kräfte hätten der Bus und die angrenzende Scheune bereits in Vollbrand gestanden, schreibt die Feuerwehr Lindern bei Facebook. „Zur Unterstützung haben wir die Feuerwehr Werlte mit ihrer Drehleiter und einem Tanklöschfahrzeug alarmiert.“ Die Löscharbeiten dauerten bis circa sechs Uhr.



Am Wöstendamm in Bevern brannte der Anbau eines Wohnhauses nieder.

BILD: CHRISTOPH KOOPMEINERS

Auf Nachfrage unserer Redaktion erklärte die Polizeiinspektion Cloppenburg/Vechta am Montagmorgen, dass sich der Brand schon vor dem Eintreffen der ersten Feuerwehreinheiten auf eine neben dem Bus stehende Scheune ausgebreitet habe. Für die Bewohner des im hinteren Bereich des Grundstücks liegenden Wohnhauses habe zu keinem Zeitpunkt eine Gefahr bestanden.

An dem Einsatz waren insgesamt 80 Feuerwehrleute

mit zehn Fahrzeugen und zwei DRK-Rettungswagen beteiligt. Der Bus und die Scheune wurden vollständig zerstört. Nach ersten polizeilichen Schätzungen beläuft sich der Sachschaden auf einen hohen sechsstelligen Betrag. Die Ermittlungen zur Brandursache dauern an.

Am Montagmittag geriet dann aus ebenfalls noch nicht geklärten Gründen der Anbau eines großen Wohnhauses am Wöstendamm in Bevern (Ge-

meinde Essen) in Brand. Die Freiwillige Feuerwehr Bevern war wenige Minuten nach der Alarmierung am Einsatzort, der sich am Rande des Ortskerns befindet. Eine Passantin habe um 11.45 Uhr den Brand entdeckt und die Feuerwehr angerufen, berichtet der Kreis-sprecher der Feuerwehr, Steven Feiler. Ebenso habe sie bei den Bewohnern an der Haustür geklingelt. „Der Dachstuhl stand sehr schnell in Vollbrand“, so Feiler. Deshalb seien zusätzlich die Feuerwehren Essen und Lüsche sowie die Drehleiter aus Löningen angefordert worden. Zudem waren zwei Rettungs- und ein Notarztwagen des DRK vor Ort.

Mit rund 90 Einsatzkräften und massivem Wassereinsatz wurde einerseits das Feuer bekämpft, andererseits eine Wasserwand gesetzt, um das angrenzende Wohnhaus zu retten. Der Anbau, durch eine Brandmauer vom Haupthaus getrennt, diente als Werkstatt, Lager und Garage. Die Polizei hat die Ermittlungen aufgenommen. Der Sachschaden wird auf einige Hunderttausend Euro geschätzt.

## Christian Dürr (FDP) in NWZ-Wahlarena



Zu Gast in Oldenburg: Christian Dürr BILD: TORSTEN VON REEKEN

**IM NORDWESTEN/LCB** – Christian Dürr, Vorsitzender der FDP-Bundestagsfraktion, war am Montagabend zu Gast in der NWZ-Wahlarena in Oldenburg. Leserinnen und Leser hatten die Gelegenheit, dem Ganderkeseer Fragen zu stellen. Dabei ging es etwa um die Schuldenbremse, notwendige Investitionen in die Bildung und die Digitalisierung. Einen ausführlichen Bericht darüber, wie sich der FDP-Fraktionschef in der NWZ-Wahlarena schlug, bei welchem Thema er überraschen konnte und ob die Leser mit den Antworten zufrieden waren, lesen Sie in der Mittwoch-Ausgabe dieser Zeitung oder schon vorab auf NWZonline. Dort finden Sie zeitgleich auch ein Video zur Veranstaltung.

In den kommenden Tagen finden weitere NWZ-Wahlarenen mit Politikerinnen und Politikern aller Parteien im Bundestag statt – Kanzler Olaf Scholz (SPD), Silvia Breher (CDU), Martin Sichert (AfD) und Heidi Reichinnek (Linke) werden Ihre Fragen beantworten.

→ @ Den Bericht und das Video zur Wahlarena mit Christian Dürr (FDP) finden Sie zeitnah online unter [www.nwzonline.de/nwz-wahlarena](http://www.nwzonline.de/nwz-wahlarena)

## Brand durch Kaffeekochen im Zug ausgelöst

**NEUMÜNSTER/DPA** – Mit einem Gaskocher hat ein älterer Mann einen Brand in einem Zug von Hamburg nach Kiel verursacht. Das berichtet die Bundespolizei am Montag. Der 76-Jährige habe sich einen Kaffee zubereiten wollen. Dazu habe er einen mitgebrachten Gaskocher auf seinen Koffer gestellt, der dann Feuer fing. Das führte zu einer starken Rauchentwicklung, woraufhin ein Reisender die Bundespolizei alarmierte und die Notbremse zog. Ein Mann konnte die Flammen mit einem Feuerlöscher ersticken. Bei Anknüpfung des Zuges in Neumünster standen schon Bundespolizisten auf dem Bahnsteig und stellten den Verursacher fest. Der 76-Jährige hatte sich bei dem Brand verletzt und wurde mit einem Rettungswagen in ein Krankenhaus gebracht.

## WETTER



Die Börse wird präsentiert von der: 

 **DAX** -1,50%  
21405,12 21732,05 (Vortag)  
STAND: 17.30 UHR

 **TECDAX** -1,34%  
3677,24 3727,36 (Vortag)  
STAND: 17.30 UHR

 **DOW JONES** -0,15%  
44477,46 44544,66 (Vortag)  
STAND: 17.55 UHR

 **EURO** (EZB-KURS)  
1,0274 \$ 1,0393 \$ (Vortag)

## AUCH DAS NOCH

**NAHE DER AUSTRALISCHEN STADT ADELAIDE** sind Hunderte Menschen als Hollywood-Ikone Marilyn Monroe verkleidet ins Meer gesprungen, um Geld für die australische Krebshilfe zu sammeln. Insgesamt hatten sich 765 Menschen für die Veranstaltung angemeldet, um mit platinblonden Perücken, weißem Badeanzug und rotem Lippenstift rund 400 Meter um den Pier der Stadt Brighton zu schwimmen. Seit dem Start des Benefizschwimmens im Jahr 2014 wurden bei der jährlichen Veranstaltung 1,3 Millionen Dollar (rund 780.000 Euro) gesammelt.

## KUNDENSERVICE

Abo ☎ 0441/99883333

NWZonline.de/kundenkonto

Anzeigen ☎ 0441/99884444



## „Man hat mich kaputt gemacht“

### VERGEWALTIGUNGS-VORWURF Emden erst verurteilt und nun mit Berufung erfolgreich

VON NICOLAS REIMER

**EMDEN/AURICH** – Das Landgericht Aurich hat nach rund drei Jahren ein Urteil des Amtsgerichts Emden aufgehoben und damit einen heute 32-jährigen Mann vom Vorwurf der Vergewaltigung freigesprochen. Er soll seine Ex-Frau in drei Fällen vergewaltigt haben – bis zuletzt widersprach er den Anschuldigungen allerdings, kürzlich auch im Ge-

spräch mit unserer Redaktion. „Die Vorwürfe stimmen nicht und sind erfunden. Das erste Urteil war ein Skandal“, sagte er. „Ich wurde zu Unrecht verurteilt.“

Zu dieser Auffassung kam auch das Landgericht, das seine Entscheidung aus dem Dezember 2024 mit einem aussagepsychologischen Gutachten eines Sachverständigen begründete. Der Experte überprüfte die Angaben des mut-

maßlichen Opfers mit dem Ergebnis, dass den Vorwürfen die für eine Verurteilung erforderliche Sicherheit fehle. Ein solches Gutachten hatte der Verteidiger des Beschuldigten während des Verfahrens am Amtsgericht vergeblich beantragt.

Der Beschuldigte leidet eigenen Angaben zufolge noch heute unter den Folgen des ersten Urteils und zieht für einen Neustart auch einen

Umzug in Erwägung. „Man hat mich kaputt gemacht. Bis heute hat sich niemand bei mir dafür entschuldigt“, kritisiert der Mann in Richtung Justiz. Da das Urteil des Amtsgerichts nie rechtskräftig wurde, musste der Mann nicht ins Gefängnis.

■ Unsere Redaktion hat beide Urteile analysiert. Warum die Verurteilung Fragen aufwirft, lesen Sie auf → **IM NORDWESTEN**

# CDU feiert ihren Kanzlerkandidaten

**BUNDESTAGSWAHL** Parole „Jetzt erst recht“ bei Parteitag kurz nach umstrittenem Votum mit der AfD

VON HAGEN STRAUß,  
BÜRO BERLIN

**BERLIN** – Bei diesem CDU-Parteitag ist der Blick auf die Reaktionen besonders spannend. Als der Bundesvorsitzende Friedrich Merz also seine Rede beendet, springen die Delegierten auf und jubeln wieder kräftig. Die Zeit läuft. Vier Minuten, fünf schließlich sind es über sechs Minuten stürmischer Applaus. Die Union klatscht sich und ihrem Kandidaten Mut und Zuversicht zu. Nach aufwühlenden Tagen. Jetzt erst recht, lautet die Parole.

**Bundestagswahl 2025**

Direkt gegenüber vom Berliner „CityCube“, wo am Montag der Parteitag der CDU stattfindet, stehen die Avus-Tribünen der alten Rennstrecke. Die SPD hat es geschickt eingefädelt, den 1001 Delegierten ihre Botschaft per digitalen Bannern an den Tribünen mit auf den Weg in die Halle zu geben: „Bei Schwarz/Blau sehen wir Rot“, steht da etwa. Zudem versammelten sich Hunderte Menschen zu verschiedenen Kundgebungen vor dem Gebäude. Darum geht's, seitdem Merz im Bundestag für Asylverschärfungen die Hilfe der AfD in Kauf genommen hat.

## Aufgeheizte Stimmung

Unter den Delegierten ist dies das Thema. Und, ob der „Move“ – ein Wort, das man häufig hört – im Bundestag richtig gewesen ist oder nicht. Einer berichtet aus seinem Wahlkreis: „Die Stimmung ist aufgeheizt.“ Ein anderer erklärt: „Es gibt viel Zusppruch.“ Es geht hin und her. Vielleicht sei der „Move“ die letzte Chance, „Wähler davon abzubringen, die AfD zu wählen und



Hand in Hand beim Parteitag in Berlin: CDU-Chef Friedrich Merz (links) mit CSU-Chef Markus Söder.

AP-BILD: NOROOZI

stattdessen uns“. Andere ballen freilich auch die Faust in der Tasche – nicht zuletzt, weil sich der Protest gegen Merz und seinen Kurs vor Ort auch teilweise gewalttätig entlädt.

Unterstützung erhält Merz ausdrücklich von der Riege der Ministerpräsidenten, auch NRW-Mann Hendrik Wüst meldet sich zu Wort. Er ruft: „Die Menschen müssen sich darauf verlassen können, dass wir die illegale Migration beenden.“ Man werde dies nach der Wahl mit einer „Allianz der Mitte“ machen. Wen er genau meint, bleibt offen.

Wüst bringt damit aber ein Problem der Union auf den Punkt: Die Suche nach einem Koalitionspartner ist nun mehr als schwierig. Mit wem man das auf dem CDU-Konvent einstimmig beschlossene 15-Punkte-Sofortprogramm für mehr Wohlstand und Sicherheit umsetzen will, bleibt offen.

Kritik an Merz gibt es in den Redebeiträgen nicht. Das hatte mancher anders erwartet. Für die CDU ist das Vorgehen des Kanzlerkandidaten aber weiterhin ein Ritt auf der Rasierklinge. Geht seine Stra-

## CDU/CSU-Umfrageergebnisse

„Wenn am nächsten Sonntag Bundestagswahl wäre ...“



Umfragen unter jeweils mindestens 1000 Wahlberechtigten

dpa • 108406

Quelle: Insa, Bundeswahlleiterin

tegie auf, wird die AfD kleiner und die Union stärker, hat er (fast) alles richtig gemacht, „dann werden wir ihn als großen Strategen feiern“, so ein Vorstandsmitglied. Trotz des politischen Kollateralschadens. Wenn aber nicht, hat Merz einen sicher geglaubten Sieg bei der Bundestagswahl versemelt; sein politisches Überleben könnte infrage gestellt werden.

## Söders Lob

Vor der mit Spannung erwarteten Merz-Rede tritt noch ein anderer ans Pult. CSU-Chef Markus Söder ist extra nach Berlin gereist. Er schwört die Treue: „Unser Land braucht endlich einen Richtungswechsel, und der geht nur gemeinsam.“ Zügig kommt er zur AfD. „Nein, nein, nein zu jeder Form der Zusammenarbeit mit der AfD. Wir

helfen der AfD nicht, wir werden sie bekämpfen“, ruft er – und wird bejubelt.

Dann geht Söder auf das Vorgehen von Merz im Bundestag ein. Das sei ein „steiler Move“ gewesen. Der CDU-Chef habe aber eine „Leitentscheidung“ getroffen, wie es ein künftiger Kanzler tun müsse. Merz habe Unterstützung verdient. Die bekommt er von den Delegierten.

## Merz' Versprechen

In seiner Rede versucht Merz dann, etwas die Luft aus den Ereignissen zu lassen. „Alle großen Richtungsentscheidungen unseres Landes verbinden sich mit unserem Namen“, hebt er hervor. Sehr viele davon seien hart umkämpft worden. Merz listet historische Bewährungsproben auf, die die Unionskanzler bestehen mussten. Es wirkt, als ob er sich und sein Vorgehen da schon einreicht. Merz erklärt: „Wir stehen heute wieder vor weitreichenden Entscheidungen“, die erkämpft werden müssten. In der Migrationspolitik glaubt er, die „große Mehrheit der Bevölkerung“ hinter sich zu haben. Deshalb müsse man Kurs halten.

Und Merz gibt erneut ein Versprechen ab: „Wir werden mit der Alternative für Deutschland nicht zusammenarbeiten, vorher nicht, nachher nicht, niemals.“ Man wolle die AfD klein und zu einer Randerscheinung machen. Die Delegierten springen auf und jubeln. Merz will Zweifel unbedingt ausräumen. Es ist wohl auch bitter nötig.

## Grüne legen Zehn-Punkte-Plan für mehr Sicherheit vor



Grünen-Kanzlerkandidat Robert Habeck

BILD: IMAGO

**BERLIN/KNA** – In der hitzigen Migrationsdebatte im Wahlkampf haben die Grünen einen eigenen Zehn-Punkte-Plan für mehr Sicherheit vorgelegt. „Ich will eine Politik, die Sicherheit bestmöglich gewährleistet, die keine Ressentiments schürt und die Grundrechte wahrt“, heißt es am Montag in dem Schreiben von Kanzlerkandidat Robert Habeck. Eine breite Sicherheitsoffensive müsse unter Demokraten verhandelt werden – ohne Rechtsextremisten.

Konkret wollen die Grünen, dass Haftbefehle gegen Islamisten und Gefährder schnellstmöglich vollstreckt werden. Hierfür müssten die Sicherheitsbehörden mehr Befugnisse erhalten, etwa bei der Datennutzung, durch mehr Personal und bessere Ausrüstung. Auch sollten Bund und Länder bei Sicherheitsfragen besser kooperieren. Gefährdungspotenziale müssten früher erkannt werden.

Weiter wollen die Grünen irreguläre Migration an den EU-Außengrenzen eindämmen. Hierfür müsse einerseits die Reform des Gemeinsamen Europäischen Asylsystems (GEAS) umgehend umgesetzt und Europarecht durchgesetzt werden. Das gelte etwa für die Pflicht anderer EU-Länder, Asylsuchende zurückzunehmen, für deren Verfahren sie zuständig seien. Zugleich müssten alle Asylverfahren in Deutschland drastisch beschleunigt werden.

## WAS SONST NOCH WICHTIG IST

### 2,35 MIO. EURO

#### AfD meldet weitere Großspende

**BERLIN/DPA** – Die AfD hat der Bundestagsverwaltung eine neue Parteispende von rund 2,35 Millionen Euro gemeldet. Als Spender wird auf der Webseite des Bundestags Gerhard Dingler aus Österreich geführt. Die AfD bestätigte auf Anfrage die Meldung an den Bundestag, wollte sich aber nicht weiter dazu äußern. Dem ORF bestätigte Dingler, der bis 2016 in Vorarlberg FPÖ-Landesgeschäftsführer war, dass es sich um eine Sachspende handelte: 6.395 Plakate sollten deutschlandweit aufgehängt werden und unabhängig von der offiziellen Wahlkampagne für die AfD werben. Auf Nachfrage, warum Dingler so eine hohe Summe an die AfD gespendet habe, sagte dieser dem ORF, dass er sich große Sorgen vor einer weiteren Eskalation des Ukraine-Krieges mache.

### STATISTIK

#### Über 65 häufig armutsgefährdet

**HANNOVER/EPD** – Menschen im Rentenalter sind in Deutschland häufiger armutsgefährdet als der Rest der Bevölkerung. 2024 galten 19,6 Prozent oder knapp 3,54 Millionen Menschen ab 65 Jahren als armutsgefährdet, geht aus am Montag bekannt gewordenen Zahlen des Statistischen Bundesamts hervor. In der Gesamtbevölkerung lag die Quote demnach bei 15,5 Prozent.

Als armutsgefährdet gilt ein Mensch, der weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens zur Verfügung hat. 2024 lag dieser Schwellenwert für Alleinlebende bei 1.378 Euro netto im Monat.

Dem Bundesamt zufolge betrifft die Armutsgefährdung Frauen stärker als Männer: 2024 waren 21,6 Prozent der Frauen ab 65 Jahren armutsgefährdet und 17,1 Prozent der Männer.

### BELGIEN

#### Rechts angeführte Regierung vereidigt



Premier Bart De Wever (links) und König Philippe

IMAGO-BILD: REYNAERS

**BRÜSSEL/DPA** – Belgien hat eine neue, rechts angeführte Regierung. Das Kabinett um Premier Bart De Wever von der flämischen nationalistischen Partei N-VA legte 240 Tage nach der Wahl im Königspalast in Brüssel den Eid ab. Der 54-jährige, der bislang Bürgermeister von Antwerpen war, schwor diesen in den drei Amtssprachen Belgiens – Französisch, Niederländisch und Deutsch. „Und jetzt an die Arbeit“, schrieb er nach der Vereidigung auf X.

### ENTWICKLUNGSHILFE

#### Lösen Trump und Musk USAID auf?

**WASHINGTON/DPA** – Die Regierung von US-Präsident Donald Trump nimmt die US-Behörde für internationale Entwicklung USAID ins Visier und stellt die humanitäre Hilfe der USA damit grundsätzlich infrage. Nach dem vorübergehenden Stopp der meisten Entwicklungshilfefzahlungen wurden in den vergangenen Tagen Hunderte Mitarbeiter entlassen oder beurlaubt und Führungskräfte mit sofortiger Wirkung freigestellt. Die neue Regierung erwägt, die Behörde ganz aufzulösen.

Tech-Milliardär Elon Musk, der für Trump die Regierungsausgaben kürzen soll, begann auf seiner Plattform X einen verbalen Feldzug mit unbelegte Anschuldigungen und Verschwörungstheorien gegen die Behörde: „USAID ist eine kriminelle Organisation. Es wird Zeit, dass sie stirbt.“

### RÜCKZUG DER USA

#### WHO verhängt Einstellungsstopp



Tedros Adhanom Ghebreyesus

DPA-BILD: DI NOLFI

**GENÈ/DPA** – Das große Drama bei der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stand bei der Sitzung des Exekutivrats am Montag in Genf zwar gar nicht auf der Tagesordnung, war aber in aller Munde: Wie geht es ab 2026 weiter ohne die USA, die bislang rund ein Fünftel des Budgets abdecken? WHO-Chef Tedros Adhanom Ghebreyesus hat bereits einen Einstellungsstopp verhängt, nicht dringend nötige Reisen untersagt und lässt Lieferverträge nachverhandeln.

### SPIONAGE

#### 14 Jahre Haft für Möchtegern-Bond

**LONDON/DPA** – Weil er für den Iran spionierte, muss ein ehemaliger britischer Soldat mehr als 14 Jahre in Haft. Das entschied eine Richterin am Montag in London. Eine Jury hatte es als erwiesen angesehen, dass der heute 23-jährige geheime Informationen wie eine Liste von Soldaten und Mitgliedern der Spezialeinheit SAS an iranische Kontakte weitergegeben hatte. Vor Gericht hatte sein Verteidiger die Vorwürfe heruntergespielt. Er habe gehofft, zum Doppelagenten zu werden, und gedacht, er könne ein James Bond sein.

Für Aufsehen hatte der Fall auch gesorgt, weil der junge Mann im Spätsommer 2023 einen filmreifen Ausbruch aus dem Londoner Gefängnis Wandsworth hingelegt hatte. Die Jagd nach dem Ausbrecher hielt das Land in Atem.

SO GESEHEN

CDU

## Die Wette von Friedrich Merz



VON KERSTIN MÜNSTERMANN, BÜRO BERLIN

„Friedrich, Friedrich“ hallt es durch die Berliner Messehalle. Die Delegierten des CDU-Parteitag feiern schon, bevor ihr Kanzlerkandidat irgendetwas gesagt hat. Doch ganz so euphorisch wie es scheint, sind die CDU-Politiker nicht. Die gemeinsame Abstimmung mit der AfD im Bundestag vergangene Woche hat Folgen. Es ist auf den Gängen des Parteitag viel von einer Wette die Rede, die Friedrich Merz mit seinem Kurs eingegangen ist. Ob sie aufgeht, ist offen. Die einen sind davon sehr überzeugt, andere halten das Vorgehen für falsch.

Merz hat das Land vor eine Wahl gestellt. In der CDU folgt man ihm beim Thema Migration in allen Punkten. Die klare Kante des Parteivorsitzenden bei diesem Thema wird geschätzt, der 5-Punkte-Plan nicht infrage gestellt. Wohl aber, ob es nötig und politisch klug war, im Bundestag die Stimmen der AfD in Kauf zu nehmen.

Doch vor den Kameras und an den Mikrofonen hört man keine Kritik am Kanzlerkandidaten. Zu viel steht auf dem Spiel. Drei Jahre in der Opposition sind genug, die CDU will wieder an die Macht. Deswegen folgt die Partei ihrem Vorsitzenden, wenn auch mit unsicheren Schritten. Die großen Demonstrationen auf den Straßen, sie hinterlassen schon Eindruck, auch wenn man sich gegenseitig versichert, dass man jetzt einfach nur Kurs halten müsse.

Es ist auffallend, dass viele Granden der CDU bemüht sind, die Wirtschaft wieder in den Mittelpunkt des Wahlkampfes zur rücken. Die mächtigen Ministerpräsidenten der Partei, Hendrik Wüst und Michael Kretschmer etwa, stärken Merz den Rücken, beschreiben, was die CDU für das Land tun will. Auf Merz' Manöver im Bundestag gehen sie nicht ein.

Merz hat das Land vor eine Wahl gestellt, zu einem hohen Preis. Dass es mit ihm nach der Wahl keine Zusammenarbeit, keine Duldung und auch keine mögliche Minderheitsregierung mit der AfD geben wird, hat er am Montag deutlich gemacht. Schafft Merz es, dies der politischen Mitte glaubhaft zu vermitteln in den verbliebenen drei Wochen? Es wird die Frage des Wahlabends werden.

Die Autorin erreichen Sie unter [forum@infoautor.de](mailto:forum@infoautor.de)

KOMMENTARE ANDERER ZEITUNGEN

Zu US-Zöllen meint in London die

Dazu meint die tschechische

FINANCIAL TIMES

HOSPODÁŘSKÉ NOVINY

Die Zölle des US-Präsidenten werden einen unmittelbaren Schock für die nordamerikanische Volkswirtschaft und andere weltweit auslösen. Dadurch werden jahrzehntelange Fortschritte bei der wirtschaftlichen Integration gefährdet, die den Wohlstand in den USA und weltweit gefördert haben. Eine Absurdität besteht darin, dass diese Maßnahmen in Bezug auf den Handel völlig unprovokiert sind. Sie werden vielmehr als Zwangsmittel eingesetzt, um Trumps innenpolitische Agenda voranzutreiben und den amerikanischen Nachbarn Zugeständnisse abzurufen. Ebenso absurd ist, dass die USA eines der Hauptopfer sein werden – durch den Schaden für ihre eigene Wirtschaft und ihr Ansehen in der Welt.

„Mit der Verhängung von Zöllen hat US-Präsident Donald Trump einen neuen Handelskrieg vom Zaun gebrochen. (...) Er sieht Handelskriege vor allem als Mittel, um bessere Bedingungen für sein Land herauszuschlagen, auch in anderen Bereichen als dem internationalen Handel. Das ist eine Lektion, die Europa nun lernen muss. Zwar ist man der Aufmerksamkeit Trumps noch einmal entgangen, doch hatte er bereits im Dezember mit einem Handelskrieg gedroht, falls der alte Kontinent nicht mehr Erdöl und Erdgas einkaufen sollte. In jedem Fall gilt, dass Europa keineswegs am längeren Hebel sitzt. Darüber können die ach so mutigen Worte der europäischen politischen Vertreter über das Prinzip der Gegenseitigkeit nicht hinwegtäuschen.“

ZITAT DES TAGES



DPABILD: KULIBIS

Man sollte nicht über jedes Stockchen springen, was Donald Trump jetzt gerade hinhält.

**Boris Pistorius**, Bundesverteidigungsminister (SPD), rät zu Gelassenheit mit Blick auf die Forderung des US-Präsidenten nach einer deutlichen Erhöhung der Verteidigungsausgaben in der Nato.

SO SIEHT ES JÜRGEN TOMICEK



Brüsseler Ghostbusters

ZEICHNUNG: JÜRGEN TOMICEK

# Die Qual der Wahl

ANALYSE Wie enorme politische Gegensätze den Wahlkampf prägen

Es ist Wahlkampfzeit. Zeit des Wählerfangs. Zeit der Wahlversprechen – der seriösen wie der falschen, der mutigen wie der verzagten. Allen Parteivorschlägen liegt stets ein gesellschaftspolitisches Leitbild zugrunde. Das Spektrum reicht – sehr vereinfacht – von „links“ bis „rechts“. Von Offenheit für Zuwanderung bis nationalistischer Abschottung. Von sozialistisch über konservativ-liberal bis national-libertär. Von Staatswirtschaft bis freie Marktwirtschaft. Die eher „Linken“ sehen die Bürger als Kollektiv, das es nach politischen Vorstellungen zu lenken gilt. Die eher „Rechten“ das Individuum, das eigenverantwortlich möglichst viel selbst entscheiden soll. Etwa in dieser Bandbreite bewegen sich auch unsere etablierten Parteien – von Die Linke, BSW, SPD, Grüne über CDU/CSU und FDP bis hin zur AfD.

### Ungelöste Frage Asyl

Die jüngsten Attentate von Migranten dürften den Wahlkampf zusätzlich befeuern. Denn die Einwanderungs- und Integrationsproblematik ist nach wie vor ungelöst, spaltet die Gesellschaft. Politische Antipoden sind hier Grüne einerseits (kontrollierte Offenheit) und AfD andererseits („Remigration“). Je weniger es auch der nächsten, vermutlich unionsgeführten Regierung gelingt, die illegale Einwanderung zu stoppen und die Integration zu bewältigen, umso größer der Zulauf für die politischen Ränder, BSW und besonders AfD.

Ökonomisch setzen die linksorientierten Parteien primär auf das (Um-)Verteilen des von Bürgern Erwirtschafteten. Die konservativ-liberalen Parteien konzentrieren sich dagegen auf das Erwirtschaften (Wirtschaftswachstum), damit es vom „wachsenden Kuchen“ auch künftig

leichter mehr zu verteilen gibt. Dieser grundsätzliche Widerstreit zwischen Verteilen und Erwirtschaften zieht sich durch alle Wahlkämpfe.

Nach dem linken Motto „den Reichen nehmen, den Armen geben“ tauchen alle Jahre wieder dieselben, aber unrealen Umverteilungsforderungen auf – allen voran eine Vermögenssteuer, höhere Erbschaftsteuern oder andere Sondersteuern. Zweifelhafte sind ebenso Vorschläge, die einer überalterten Bevölkerung eine sichere Rente versprechen, obwohl seit Jahren klar ist, dass unsere sozialen Sicherungssysteme (Rente, Pflege, Krankheit, Arbeitslosigkeit) ohne tiefgreifende Reformen gegen die Wand fahren.

Aus Angst vor Wählerbestrafung wird die überfällige Anpassung des Rentenein-

tragsalters an die erheblich gestiegene Lebenszeit von der politischen Mitte, also SPD und Union, fahrlässig bzw. wahltaktisch verdrängt. Nicht minder problematisch ist etwa die CSU-Forderung nach weiterer Erhöhung der „Mütterrente“, die den Haushaltszuschuss als versicherungsfremde Gruppenleistung zusätzlich erhöhen würde. All dies vor dem Hintergrund eines Sozialstaats, der sich binnen weniger Jahrzehnte mit rund einem Drittel der Wirtschaftsleistung (BIP) verdoppelt hat.

Kein Wunder, dass den letzten Regierungen bei dieser Priorisierung das nötige Geld für originäre Staatsaufgaben fehlte: Bildung, Forschung, innere und äußere Sicherheit, Infrastruktur und vor allem

international wettbewerbsfähige Rahmen-/Standortbedingungen für mehr wachstumsfördernde private Investitionen und Arbeitsplätze. Und, wenn notorisch Geld für Zukunftsaufgaben fehlt, gibt es nur drei Lösungsmöglichkeiten: Ausgaben senken, Einnahmen erhöhen und/oder neue Schulden.

Die eher konservativ-liberalen Parteien (Union und FDP) wollen die Ausgaben gründlich auf Einsparmöglichkeiten durchforsten. Demgegenüber lehnen es eher links verortete Parteien (insbesondere SPD) weithin ab, steuerfinanzierte Leistungen auf Umfang, Wirksamkeit und Notwendigkeit zu überprüfen, gegebenenfalls zu modifizieren oder gar zu streichen.

### Welche Kompromisse?

Allemal leichter ist es für sie zu fordern, die lange vernachlässigten Aufgaben über staatliche Kredite zu finanzieren. Unabhängig von der verfassungsmäßig geltenden „Schuldenbremse“ findet eine steigende Staatsverschuldung dort ihre Grenzen, wo Zins- und Tilgungslasten die Haushalte einschnüren, Kinder und Enkel ungerecht hoch belasten und, wegen steigender Rückzahlungsrisiken, immer weniger Finanzinvestoren deutsche Staatsanleihen kaufen.

Offen ist, wie künftige Koalitionspartner (etwa Union mit SPD und/oder Grüne) das realpolitische Schuldenproblem lösen wollen, besonders angesichts der russischen Bedrohung und der Trump'schen Forderung nach Übernahme höherer Verteidigungslasten.

Auf der staatlichen Einnah-

meseite setzen konservativ-liberale Parteien vor allem auf mehr Freiraum für privates Handeln. Höhere produktive Investitionen sollen das lahrende Wirtschaftswachstum ankurbeln, insbesondere durch (Unternehmens-)Steuersenkungen, kombiniert mit beschleunigter Deregulierung. Steuerpolitisch ähnlich, aber primär zugunsten einer Entlastung unterer Einkommen verorten sich die eher links orientierten Parteien wie SPD.

Zudem lässt sich immer wieder beobachten: Je geringer die Spielräume für unpopuläre Einsparungen und neue Schulden sind, umso kreativer suchen manche Politiker nach neuen Einnahmequellen. Dafür steht aktuell Robert Habeck, der Grüne Kanzlerkandidat. Sein Vorschlag, Krankenversicherungsbeiträge auch auf Aktiendividenden zu erheben, damit „die Krankenversicherung für alle bezahlbar bleibt“, erwies sich fachlich als misslungener „Schnellschuss“.

Wenn ein arbeitender Bürger mit Aktien privat für sein Alter vorsorgt, zahlt er dies aus seinem bereits versteuerten Einkommen. Macht sein Aktienunternehmen Gewinne, so werden diese vorab mit 30 Prozent Kapitalsteuer belastet ehe ein Teil des Gewinns als Dividende an den Aktionär ausgeschüttet wird und dieser wiederum 25 Prozent abführt. Das ist eine steuerliche Mehrfachbelastung.

Fazit: Im Wahlkampf wird viel versprochen. Das entbindet Wähler nicht, sich selbst ein Bild von den unterschiedlichen Politikangeboten der Parteien zu machen. Verglichen mit Diktaturen hat der Bürger mit der „Qual der Wahl“ das kostbare demokratische Privileg, in freier geheimer Wahl am 23. Februar selbst mit über die Zukunft unseres Landes zu entscheiden.



Autor dieses Beitrages ist **Dr. Sighart Nehring**. Er war unter Helmut Kohl Leiter der Wirtschafts- und Finanzabteilung des Kanzleramtes und danach in der Finanzwirtschaft tätig. [Den Autor erreichen Sie unter forum@infoautor.de](mailto:Den Autor erreichen Sie unter forum@infoautor.de)

# Trumps Zölle treffen auch seine Wähler

**WELTHANDEL** Offensive gegen Kanada und China gestartet – Vertagung für Mexiko beschlossen

VON ALEXANDER STURM,  
CARSTEN HOFER  
UND FRANK JOHANNSEN

**WASHINGTON/FRANKFURT/BRÜSEL** – 25 Prozent Zoll auf Importe aus Kanada, zehn Prozent auf Einfuhren aus China: US-Präsident Donald Trump will seine Zolldrohungen aus dem Wahlkampf wahr machen – und kündigt „definitiv“ Zölle gegen die EU an. Mexiko gelingt am Montag überraschend eine vorläufige Einigung mit Trump, die US-Zölle werden für einen Monat ausgesetzt. Droht trotzdem ein globaler Handelskrieg? Was kommt auf Europa zu? Und was bedeuten die Zölle für die schwächelnde deutsche Wirtschaft und die hiesigen Autohersteller?

## AUSWIRKUNGEN AUF DIE WELTWIRTSCHAFT

Da China und Kanada bereits Gegenmaßnahmen angekündigt haben, könnte kommen, was Ökonomen seit Monaten fürchten: eine Spirale aus Zöllen und Gegenmaßnahmen. „Trump beginnt seinen Handelskrieg“, schreibt Holger Schmieding, Chefvolkswirt bei der Privatbank Berenberg. Ökonomen erwarten gravierende wirtschaftliche Schäden nicht nur für Kanada, sondern auch für die angeschlagene, aber global wichtige chinesische Konjunktur.

Wolfgang Niedermark, Mitglied der Hauptgeschäftsführung beim Bundesverband der Deutschen Industrie (BDI), warnt: „Die Zollpolitik der Regierung Trump ist schädlich für die Wachstumsaussichten der Weltwirtschaft und auch der USA selbst.“

## EUROPA ALS NÄCHSTES ZIEL

Thomas Gitzel, Chefvolkswirt bei der VP Bank, glaubt, dass Europa das nächste Ziel von Trump werden wird. „Es muss davon ausgegangen werden, dass Taten folgen werden.“

Ein Handelskonflikt zwischen den USA und Europa träge zwei ökonomische Schwergewichte. Zusammen



US-Präsident Donald Trump macht Ernst und erhebt Zölle auf Importe aus Kanada und China, die geplanten Maßnahmen für Mexiko wurden zunächst vertagt. DPA-ARCHIVBILD: BRANDON

stehen sie für 42 Prozent der globalen Wirtschaftsleistung, betont EU-Außenbeauftragte Kaja Kallas am Montag. „Wir brauchen Amerika, und Amerika braucht uns.“

Zugleich gibt sich Europa kämpferisch. Kanzler Olaf Scholz (SPD) und Frankreichs Präsident Emmanuel Macron kündigten in Brüssel europäische Gegenmaßnahmen an, sollten die USA zusätzliche Zölle auf EU-Waren erheben.

## DEUTSCHE KONZERNE BETROFFEN

Besonders betroffen von einem Handelskonflikt wäre wohl die Exportnation Deutschland. Der deutschen Wirtschaft, die ohnehin schon zwei Jahre in Folge geschrumpft ist, drohe ein spürbarer Dämpfer, sagt BDI-Experte Niedermark. Die deutsche Industrie sei von den ver-

hängten beziehungsweise im Fall von Mexiko in einen Monat vertagten Zöllen unmittelbar betroffen.

So nutzen deutsche Autobauer Mexiko als Produktionsstandort und bedienen von dort den US-Markt. Volkswagen, Audi und BMW haben in dem Land eigene Fabriken, Mercedes-Benz produziert in einem Gemeinschaftswerk mit Nissan, und der Autozulieferer Bosch hat mehrere Standorte in Mexiko. Zudem hängt die Chemiebranche vom Autobau ab. Laut Automobilverband VDA haben die deutschen Hersteller und Zulieferer zusammen mehr als 330 Produktionsstandorte in Mexiko. Was die Einigung vom Montag hier bedeutet, ist noch völlig unklar. Bei Volkswagen gibt es Branchenkreisen zufolge grundsätzlich Überlegungen, zumindest einen Teil der Fertigung in die

USA zu verlagern – um Trump zu beschwichtigen.

## SITUATION AN DEN BÖRSEN

Die Furcht vor einem Handelskrieg und die Folgen für die deutsche Autobranche lassen sich auch an den Börsen ablesen. Der Dax sackte am Montag prompt um rund zwei Prozent ab. Autoaktien wie VW, Mercedes-Benz, BMW und Daimler Truck verloren fünf bis sieben Prozent. Auch Kryptowährungen brachen ein. Nach Bekanntwerden der vorläufigen Einigung Mexikos mit den USA holten die internationalen Börsen einen Teil ihrer Verluste wieder auf.

## MÖGLICHE FOLGEN FÜR DEUTSCHLAND

Was die ökonomischen Folgen für Deutschland betrifft,

sind Ökonomen zum jetzigen Stand vergleichsweise gelassen. Deutsche Ausfuhren in die USA hingegen könnten zunächst sogar steigen, da Produkte aus China, Kanada oder später auch Mexiko in den USA weniger wettbewerbsfähig würden, sagte Lisandra Flach, Leiterin des Zentrums für Außenwirtschaft am Ifo-Institut. „Für Deutschland besteht das höchste Risiko weiterhin darin, das nächste Ziel der Trump-Zölle zu werden.“

## EIN BUMERANG FÜR DIE USA

Aber nicht nur für Europa, auch für die USA bergen Handelskonflikte ein großes Risiko, betonen Ökonomen. Da 2023 mehr als 15 Prozent der US-Importe aus Mexiko, knapp 13,7 Prozent aus Kanada und fast 14 Prozent aus China kamen, könnte gegebenenfalls fast die Hälfte der US-Einfuhren von höheren Zöllen betroffen sein, schreibt Carsten Brzeski, Chefvolkswirt bei der Bank ING.

Trumps neue Zölle träfen wesentlich mehr Güter als die in seiner ersten Amtszeit, schreibt auch die DZ Bank. Probleme in den Lieferketten und deutlich höhere Kosten für Unternehmen dürften die Folge sein. Und Berenberg-Ökonom Schmieding schätzt, dass höhere Zölle das Niveau der Verbraucherpreise in den USA bis Jahresende um rund 0,6 Prozent nach oben treiben könnten. Zum Vergleich: Im Dezember lag die Inflationsrate dort bei 2,9 Prozent.

Trumps Zölle hätten also spürbare Folgen ausgerechnet für die US-Amerikaner selbst, die unter einem drastischen Kaufkraftverlust leiden und auch deshalb Trump wählen, schreibt VP-Bank-Ökonom Gitzel. Ziehe wegen der Zölle die Inflation an, müsse auch die US-Notenbank Fed ihren Kurs überdenken. „Zinssenkungen könnten damit vom Tisch sein.“ Längerfristig höhere Zinsen wären aber für US-Unternehmen eine Bürde. „Bei Zollstreitigkeiten gibt es bekanntlich keine Gewinner, sondern die USA werden langfristig dabei verlieren.“

## KOMMENTAR

Antje Höning  
über die  
Trump-Zölle



## Handelskrieg kennt nur Verlierer

US-Präsident Donald Trump macht ernst: Allein, dass er die Einfuhren aus Kanada und gegebenenfalls auch noch Mexiko mit einem Zoll von 25 Prozent belegt, trifft die deutsche Wirtschaft schwer. Die großen deutschen Autohersteller produzieren in Mexiko für den US-Markt und werden nun ihre Wagen dort so teuer machen müssen, dass sie kaum noch wettbewerbsfähig sind. Entsprechend rauschten nun die Auto-Aktien abwärts. Und es dürfte nur eine Frage der Zeit sein, bis Trump auch Waren aus Europa mit Zöllen belastet. Damit greift er das Geschäftsmodell der deutschen Exportindustrie an, was die Autobranche ebenso trifft wie Maschinenbau und Chemie. Ihre hohen Exportüberschüsse waren nicht „unfair“, wie Trump behauptet, sondern Folge ihres Erfolges. Den will der Republikaner zerstören.

Dass der Präsident damit seiner eigenen Wirtschaft und seinen eigenen Wählern schweren Schaden zufügt, will er nicht einsehen. Dabei machen Zölle auf Importe das Leben für US-Bürger noch teurer und heizen die Inflation an. Trump versteht die Wirtschaft als Null-Summen-Spiel: Was andere verlieren, gewinnen die USA. Die Realität sieht anders aus: Vom steigenden Wohlstand der Handelspartner profitieren alle. Ein Handelskrieg kennt nur Verlierer.

Die EU muss dem Zollkrieg aber nicht tatenlos zusehen. Sie hat mit dem Binnenmarkt und seinen 450 Millionen Einwohnern ein starkes Pfund in der Hand. Eine drakonische Verschärfung der Regulierung würde vor allem die US-Riesen von Amazon bis Meta treffen. Trump will einen Deal, den kann er haben – wenn die EU einig ist.

© Die Autorin erreichen Sie unter [forum@infoautor.de](mailto:forum@infoautor.de)

# So rüstet sich die EU für möglichen Handelskrieg mit den USA

**WELTHANDEL** Trump lässt keine Zweifel an seinen Plänen für Europa – Die Reaktionen vom Gipfel in Brüssel sind deutlich

VON ANSGAR HAASE, FLORIAN GUT UND MAREK MAJEWSKY

**BRÜSEL** – Die EU bereitet sich auf einen möglichen Handelskrieg mit den USA vor. Nach der Ankündigung von US-Prä-

## Aktuelle Entwicklungen

zum EU-Gipfel in Brüssel finden Sie im Internet auf: [www.NWZonline.de](http://www.NWZonline.de)

sident Donald Trump vom Wochenende zu neuen Zöllen auf Importe aus Mexiko, Kanada und China zeigten sich europäische Staats- und Regierungschefs bei ihrem Gipfeltreffen am Montag in Brüssel

entschlossen, vergleichbare Entscheidungen gegen die EU nicht einfach hinzunehmen.

Als starker Wirtschaftsraum könne man auf Zollpolitik mit Zollpolitiken reagieren, warnte Bundeskanzler Olaf Scholz (SPD). „Das müssen und werden wir dann auch tun.“ Unter anderen Luxemburgs Premier Luc Frieden und Frankreichs Präsident Emmanuel Macron äußerten sich ähnlich: „Wir sind nicht schwächer als die Vereinigten Staaten von Amerika. Wenn jemand einen Handelskrieg will, dann kriegt er ihn“, sagte Frieden. Macron betonte, wenn Europa bei Handelsthemen angegriffen werde, müsse man sich Respekt verschaffen.

## Noch kein Zeitplan

Trump hatte kurz zuvor deutlich gemacht, dass er zweifellos auch Zölle auf Importe aus der EU verhängen will. „Das wird definitiv für die Europäische Union passieren“, sagte er am späten Sonntagabend (Ortszeit) in der Nähe von Washington. Zur Höhe der Zölle und zu möglicherweise betroffenen Produktgruppen machte Trump aber keine konkreten Angaben. Es gebe keinen Zeitplan, aber es werde „ziemlich bald“ geschehen.

Von Diplomaten hieß es, die Europäische Kommission unter der Leitung von Ursula von der Leyen habe bereits vor längerer Zeit eine Liste mit US-

Produkten vorbereitet, auf die im Fall von neuen US-Zöllen gegen die EU ebenfalls höhere Zölle erhoben werden könnten. In der ersten Amtszeit von Trump hatte die EU unter anderem mit Sonderzöllen auf Bourbon-Whiskey, Harley-Davidson-Motorräder und Jeans – die hauptsächlich in Republikaner-Hochburgen produziert werden – auf neue Abgaben auf Stahl- und Aluminiumprodukte reagiert.

Nun steht die Drohung Trumps im Raum, auf alle Einfuhren aus der EU Zusatzzölle in zweistelliger Höhe zu verhängen. Damit will der Republikaner den Produktionsstandort USA stärken und das Handelsdefizit abbauen. Es ist ihm

ein Dorn im Auge, dass europäische Unternehmen mehr Waren in den USA verkaufen als amerikanische in der EU.

## Warnung und Angebote

Neben den Vergeltungszolldrohungen betonten EU-Spitzenvertreter am Montag in Brüssel auch noch einmal die Verhandlungsbereitschaft der EU und wiesen auf die Risiken eines möglichen Handelskrieges auch für die USA hin. So warnte beispielsweise der österreichische Bundeskanzler Alexander Schallenberg, bei einem Handelskrieg zwischen der EU und den USA würde China zum „lachenden Dritten“ werden.

Die EU-Außenbeauftragte Kaja Kallas sagte, der transatlantische Handel und die Investitionen sicherten mehr als 16 Millionen Arbeitsplätze auf beiden Seiten des Atlantiks und machten 42 Prozent der globalen Wirtschaftsleistung aus.

In der EU wird deswegen auch bereits seit längerem diskutiert, welche Angebote Trump gemacht werden könnten. Als denkbar gilt beispielsweise, dass die EU mehr Flüssigerdgas (LNG), Militärtechnik und Agrargüter aus den USA importieren könnte, um das Handelsdefizit zu reduzieren. Zudem wäre es möglich, die Importzölle für US-Autos zu senken.

GEWINNZAHLEN UND  
GEWINNQUOTEN

13-ER-WETTE  
2-1-2-2-0-0-0-1-2-0-2-1-1

AUSWAHLWETTE „6 AUS 45“

5-7-10-24-34-38  
Zusatzzahl: 36

13-ER-WETTE

1. Rang 4 x 35.674,20 €  
2. Rang 68 x 1.199,10 €  
3. Rang 830 x 98,20 €  
4. Rang 6.523 x 15,60 €

AUSWAHLWETTE „6 AUS 45“

1. Rang unbesetzt  
Jackpot: 428.932,00 €  
2. Rang unbesetzt  
Jackpot: 53.616,00 €  
3. Rang 26 x 360,10 €  
4. Rang 1.040 x 20,20 €  
5. Rang 349 x 20,20 €  
6. Rang 15.891 x 1,90 €

ZAHLENLOTTO

Klasse 1 = 6 und Superzahl:  
1 x 23.353.633,20 €

Klasse 2 = 6: 7 x 342.960,90 €

Klasse 3 = 5 und Superzahl:  
163 x 5.105,80 €

Klasse 4 = 5:  
1.087 x 2.282,10 €

Klasse 5 = 4 und Superzahl:  
5.977 x 115,10 €

Klasse 6 = 4:  
48.208 x 33,80 €

Klasse 7 = 3 und Superzahl:  
93.833 x 14,80 €

Klasse 8 = 3:  
765.855 x 8,50 €

Klasse 9 = 2 und Superzahl:  
623.317 x 6,00 €

SPIEL 77

Klasse 1 unbesetzt  
Jackpot: 1.137.466,00 €

Klasse 2 2 x 777.777,00 €

Klasse 3 31 x 777.777,00 €

Klasse 4 280 x 777,00 €

Klasse 5 3.047 x 77,00 €

Klasse 6 30.332 x 17,00 €

Klasse 7 308.932 x 5,00 €

(alle Angaben ohne Gewähr)

# Meeresschaum mit Chemie belastet

UMWELT Eine Greenpeace-Studie weist auf hohen PFAS-Gehalt hin – Bislang keine Grenzwerte

VON LENNART STOCK

HAMBURG – PFAS-Chemikalien, auch Ewigkeitschemikalien genannt, finden sich einer Greenpeace-Studie zufolge in angespültem Meeresschaum an Stränden der deutschen Nord- und Ostseeküste. Experten der Umweltschutzorganisation nahmen im November und Januar nach eigenen Angaben Schaumproben an Stränden auf der ostfriesischen Insel Norderney, in Schleswig-Holstein auf der Insel Sylt und in Sankt Peter-Ording sowie in Boltenhagen und Kühlungsborn in Mecklenburg-Vorpommern. Alle Proben seien mit den Chemikalien belastet, teilte Greenpeace mit.

## In allen Proben gefunden

PFAS (Per- und Polyfluoralkylsubstanzen) sind eine große Gruppe von synthetischen Chemikalien, die weit verbreitet sind. Sie werden seit Langem in vielen Industrien und in Haushaltsprodukten eingesetzt, aufgrund ihrer wasser- und fettabweisenden Eigenschaften sowie ihrer Stabilität. Sie enthalten jedoch starke chemische Bindungen und sind daher schwer abbaubar.



Dr. Julios Kontchou, Ökotoxikologe von Greenpeace, entnimmt auf Sylt Proben von Meeresschaum, um sie auf PFAS untersuchen zu lassen.

BILD: ROMAN PAWLOWSKI/GREENPEACE

Menschen können PFAS vor allem über Nahrung und Trinken aufnehmen, denn die Chemikalien gelangen in Böden, das Grundwasser, Futtermittel, Verpackungen oder ins Meer. PFAS stehen im Verdacht, krebserregend zu sein.

Die Konzentrationen, die nun an deutschen Stränden gefunden wurden, sind laut Greenpeace vergleichbar mit Gehalten aus früheren Stu-

dien in den Niederlanden, Dänemark und Belgien. Bislang gebe es sonst keine Daten über die Belastung mit den Chemikalien an deutschen Stränden.

Greenpeace ließ die genommenen Stichproben auf 31 PFAS-Chemikalien untersuchen – 14 Substanzen davon wurden nachgewiesen. Die höchste Konzentration wurde in einer älteren Schaumprobe

in Kühlungsborn gefunden – der Wert lag bei rund 160.000 Nanogramm pro Liter. Bei frischerem Schaum aus der Brandung, etwa auf Sylt, wurde noch eine Konzentration von rund 96.000 Nanogramm pro Liter gemessen.

Zum Vergleich: In Dänemark gibt es laut Greenpeace einen Grenzwert für Badegewässer von 40 Nanogramm pro Liter. Die Proben aus

Deutschland liegen demnach alle zwischen 290- bis 3777-fach über diesem Grenzwert.

## Keine Grenzwerte

Die Umweltschützer bemängeln, dass deutsche Behörden bislang keine Grenzwerte für Badegewässer erlassen hätten. Auch der ab kommenden Jahr geltende Grenzwert für Trinkwasser von 100 Nanogramm pro Liter würde deutlich überschritten.

Greenpeace kritisiert, dass in Deutschland nicht genug gegen die Chemikalien unternommen wird. „In Dänemark und den Niederlanden warnen die Behörden vor dem Kontakt mit Meeresschaum und erklären, wie man sich nach einem Strandbesuch dekontaminiert“, sagte Julios Kontchou, Ökotoxikologe und Autor der Studie von Greenpeace. Deutsche Behörden testeten hingegen nicht mal offiziell.

In Niedersachsen empfehlen Experten für den vorsorglichen Gesundheitsschutz grundsätzlich nicht mit Meeresschaum zu spielen, ihn in den Mund zu nehmen oder zu schlucken. Ein Infoblatt des Landesgesundheitsamts enthält den Hinweis, dass Meeresschaum PFAS enthalten kann.

# Ärzte fordern: Warnhinweise auf alkoholischen Getränken

GESUNDHEIT So soll über Krebsrisiko aufgeklärt werden

VON THOMAS STRÜNKELBERG  
UND MAURICE DIRKER

HANNOVER – Mit Warnhinweisen auf alkoholischen Getränken sollte nach Meinung der Ärztekammer Niedersachsen auf die krebserregende Wirkung von Alkohol aufmerksam gemacht werden. „Alkohol steigert das Krebsrisiko erheblich und das mit jedem Tropfen“, warnte Ärztekammer-Präsidentin Martina Wenker.

Jährlich treten bundesweit über 500.000 Krebserkrankungen neu auf – ein erhebli-

cher Teil sei vermeidbar. Deshalb: „Auf die negativen Konsequenzen des Konsums muss genau so wie bei Tabakprodukten deutlich hingewiesen und die Alkoholwerbung beschränkt werden“, forderte Wenker. „Jeder von uns kann sein persönliches Krebsrisiko entscheidend verringern.“ Dafür müssten aber auch die Gefahren bekannt sein.

Bei Zigaretten und Tabakprodukten seien Warnhinweise gesetzlich vorgeschrieben und die Werbemöglichkeiten deutlich eingeschränkt. Die Regelungen beim Alkohol

müssten vergleichbar sein – für Spirituosen, Wein oder Bier gleichermaßen. „Es gibt beim Alkohol keine sichere Menge oder Dosis, bei der Krebsrisiken nicht auftreten“, betonte Wenker.

In den vergangenen Jahren war die Zahl der Zigarettenraucher etwa bei Jugendlichen auch rückläufig, wie eine repräsentative Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ergab. So ging der Anteil bei den 12- bis 17-Jährigen von mehr als 27 Prozent im Jahr 2001 auf unter acht Prozent in 2023 zurück.

# Sicherts Immunität aufgehoben

BUNDESTAG Darum geht es im Fall des AfD-Abgeordneten

VON LENNART STOCK

WILHELMSHAVEN/OLDENBURG/BERLIN – Der Bundestag hat am Montag die Immunität des AfD-Abgeordneten Martin Sichert aus der Gemeinde Zetel (Kreis Friesland) aufgehoben. Damit genehmigte das Parlament mit der Mehrheit aller Fraktionen und der Gruppe die Linke laut Bundestag die Durchführung eines Strafverfahrens gegen den Politiker, der sein Wahlkreisbüro in Wilhelmshaven hat.

Sichert bestätigte auf Anfrage Ermittlungen der Staatsanwaltschaft Oldenburg gegen ihn. Ein Abgeordneter darf nur mit Genehmigung des Parlaments wegen einer strafbaren



Martin Sichert (AfD) spricht im Bundestag. DPA-BILD: KAPPELER

Handlung zur Verantwortung gezogen werden.

Die Staatsanwaltschaft Oldenburg teilte auf Anfrage mit, es laufe ein Ermittlungsverfahren gegen einen Bundestagsabgeordneten wegen des Verdachts des Verstoßes gegen das Kunsturhebergesetz. Deshalb sei die Aufhe-

bung der Immunität beantragt worden.

Nach Angaben von Sichert ist der Ausgangspunkt der Ermittlungen gegen ihn ein Fall von Jugendgewalt aus Heide in Schleswig-Holstein Anfang 2023. Dort hatten mehrere Mädchen eine 13-jährige geschlagen und gedemütigt. Die Taten wurden per Smartphone gefilmt und im Internet verbreitet. Sichert nutzte nach eigenen Angaben aus einem der Videos ein Bild einer mutmaßlichen Täterin in einem eigenen Social-Media-Video. Die Mutter des Mädchens habe ihn daraufhin angezeigt, da er ein Bild ihrer Tochter ohne ihr Einverständnis geteilt habe, so Sichert.



4-Sterne Universal Hotel Lido Park in Paguera mit wunderschönem Meerblick

## Balearenschönheit Mallorca

Flugreise vom 20. bis 27. Mai 2025

Für einen ebenso erholsamen wie erlebnisreichen Urlaub auf Mallorca eignet sich der Wonnemonat Mai ganz besonders. Der Duft von Pinien in der Nase, warme Sonne, türkisfarbenes Meer und weiße Sandstrände, traumhafte Landschaftspanoramen und die Herzlichkeit der Menschen werden Sie begeistern. Im Rahmen eines umfassenden Ausflugspakets entdecken Sie viele fantastische Höhepunkte der Balearen-Schönheit. Freuen Sie sich auf pittoreske Küstenorte und die Hauptstadt Palma, auf kleine Bergdörfer mit malerischen Gassen, quirlige Märkte und kulinarische Köstlichkeiten, schwindelerregende Felsküsten, mächtige Berge und rot blühenden Mohn unter knorrigen Olivenbäumen.

**Inklusive:** Transfer von Oldenburg nach Bremen und zurück • Flüge mit Sundair von Bremen nach Mallorca und zurück • Alle erforderlichen Transfers vor Ort • 7 Nächte im Universal Hotel Lido Park in Zimmern mit seitlichem Meerblick (Landeskate: 4 Sterne) in Paguera • Tägliches Frühstücksbuffet im Hotel • Begrüßungscocktail im Hotel • Halbtagesausflug „Stadtbesichtigung Palma“ • Ganztagesausflug: „Bauernmarkt von Sineu und Formentor“, „Die Höhlen von Porto Cristo und Randa“, „Gebirgsfahrt Valldemossa“ • Deutsch sprechende Reiseleitung vor Ort • Zusätzliche Reisebegleitung

**Reisepreise pro Person:** TM11319  
**im Doppelzimmer** € 1.549,-  
**im DZ zur Alleinbenutzung** € 1.949,-  
Zzgl. Touristensteuer von ca. € 3,- p.P./Nacht.  
Zusätzlich nur vorab buchbar:  
7x Abendessen € 112,-

Reiseveranstalter: Hanseate Reisen GmbH, Langenstraße 20, 28195 Bremen.  
Angebot für Reisende mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt geeignet. Bitte kontaktieren Sie uns bezüglich Ihrer individuellen Bedürfnisse.

## Weitere Informationen, Beratung und Buchungsanfragen:

OLDENBURG Markt 22 | Mo.–Fr. 10–17 Uhr  
TELEFON 0441 9988-4335 | Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr

E-MAIL [leserreisen@nwzmedien.de](mailto:leserreisen@nwzmedien.de)  
ONLINE [NWZonline.de/leserreisen](http://NWZonline.de/leserreisen)

Severisches Wochenblatt Wilhelmshavener Zeitung  
Anzeiger für Harlingerland Emdener Zeitung Nordwest Zeitung

# Trotz Fußball-EM wenig Bier verkauft

GETRÄNKE Deutsche Brauereien vor entscheidenden Jahren – Aufwärtstrend bei alkoholfreien Sorten

VON CHRISTIAN EBNER

WIESBADEN – Trotz der Fußball-Europameisterschaft im eigenen Land haben die deutschen Brauereien im vergangenen Jahr historisch wenig Bier verkauft. Vor allem kleinere Betriebe stehen nach Branchen-Einschätzung am Scheideweg, weil hohe Investitionen anstehen, um den energieintensiven Brauprozess klimaneutral zu machen.

Im Inland ging der Absatz im Vergleich zum bereits mauen Vorjahr noch einmal um 2,0 Prozent auf 6,8 Milliarden Liter zurück, wie das Statistische Bundesamt mitteilt. Das ist der niedrigste Stand seit Neufassung der Biersteuer im Jahr 1993, welche die Grundlage der Statistik bildet.

## Export wieder angezogen

Auch der wieder anziehende Export konnte die Bilanz der Brauer nicht nachhaltig verbessern. Die um 1,6 Prozent gewachsenen Ausfuhren machen den deutlich kleineren Anteil des Gesamtabsatzes aus. Dieser beträgt 8,3 Milliarden Liter, was einen Rückgang um 1,4 Prozent zum Vorjahr bedeutet. Wesentliche Gründe sind der Trend zu einem gesünderen Lebensstil mit weniger Alkohol sowie die Alterung der Gesellschaft.



Bier läuft nicht mehr so: Der Bierkonsum in Deutschland ist im vergangenen Jahr weiter gesunken. DPA-ARCHIVBILD: KARMANN

Der Deutsche Brauer-Bund beschreibt das Jahr 2024 als Achterbahnfahrt: Hatte der Bierabsatz bis Mai 2024 im Inland noch ein Plus von 2,5 Prozent aufgewiesen, drehte der Markt über den Sommer überraschend ins Minus. Dazu hätten die „Wetterkapriolen“ beigetragen, mit Regenperioden im Frühjahr und Sommer, teilt der Verband mit. „Viele Biergartenbesuche fielen buchstäblich ins Wasser, betroffen waren auch Events

gelprobe. Marktgefüge und Handelsmacht einerseits sowie Beschaffungskosten und Investitionszwang in die energetische Transformation andererseits brächten viele Brauereien in eine „existenzgefährdende Sandwich-Position, aus der ihnen niemand heraus helfen kann.“ Die Flensburger Brauerei hat mit dem Umbau bereits begonnen, schöpft rund zehn Prozent ihres Strombedarfs aus eigenen Photovoltaikanlagen. Zudem soll ein neues Sudhaus entstehen. Die Energietransformation wird laut Technik-Chef Michael Seip parallel weiter vorangetrieben. Etwa mit Anlagen zur Biogasgewinnung aus Abwasser und Wärmepumpen, die ihre Energie aus Abwärme ziehen. Der fünfgrößte Biermarkt der Welt ist schon länger geprägt von erheblichen Überkapazitäten. Für einige Brauereien sei die Luft bereits so dünn geworden, dass es 2024 erste Betriebsaufgaben kleinerer Unternehmen gegeben habe, sagt Veltins-Manager Kuhl.

rund um die Fußball-Europameisterschaft. Der nasse Juni war der schlechteste Bier-Monat im Vorjahresvergleich mit minus 13,5 Prozent national.“

## Produktion umbauen

In den Absatzzahlen nicht enthalten sind alkoholfreie Sorten, die nicht versteuert werden und seit Jahren einen kontinuierlichen Aufwärtstrend verzeichnen. Der Deutsche Brauer-Bund erwartet, dass bald jedes zehnte in Deutschland gebraute Bier alkoholfrei sein wird.

Über die Strukturkrise der kleinteiligen Branche mit rund 1.500 Betrieben kann aber auch der Erfolg der alkoholfreien Biere nicht hinwegtäuschen. Beim Brauen werden große Mengen Flüssigkeit erst erhitzt und dann wieder gekühlt, wozu eine Menge Energie notwendig ist, die bislang noch überwiegend aus fossilen Energieträgern stammt.

Veltins-Chef Volker Kuhl sieht die Branche vor einer Na-

gelprobe. Marktgefüge und Handelsmacht einerseits sowie Beschaffungskosten und Investitionszwang in die energetische Transformation andererseits brächten viele Brauereien in eine „existenzgefährdende Sandwich-Position, aus der ihnen niemand heraus helfen kann.“

Die Flensburger Brauerei hat mit dem Umbau bereits begonnen, schöpft rund zehn Prozent ihres Strombedarfs aus eigenen Photovoltaikanlagen. Zudem soll ein neues Sudhaus entstehen. Die Energietransformation wird laut Technik-Chef Michael Seip parallel weiter vorangetrieben. Etwa mit Anlagen zur Biogasgewinnung aus Abwasser und Wärmepumpen, die ihre Energie aus Abwärme ziehen.

Der fünfgrößte Biermarkt der Welt ist schon länger geprägt von erheblichen Überkapazitäten. Für einige Brauereien sei die Luft bereits so dünn geworden, dass es 2024 erste Betriebsaufgaben kleinerer Unternehmen gegeben habe, sagt Veltins-Manager Kuhl.

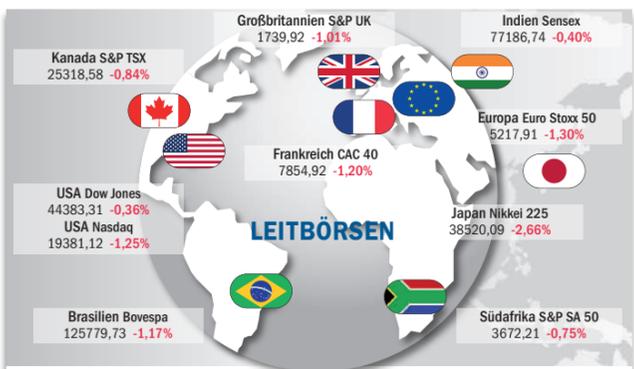
# Flensburger Brauerei investiert in die Zukunft

FLensburg/DPA – Die Flensburger Brauerei ist trotz schwieriger Marktlage zufrieden mit dem abgelauten Jahr. Man habe ein solides Jahresergebnis erzielt, sagte der Geschäftsführer Marketing und Vertrieb, Jörn Schumann. Der Absatz im Ausland sei um 5,2 Prozent gestiegen, während er im Inland auf Vorjahresniveau gehalten worden sei. Die Flensburger führen ihr gutes Ergebnis auch auf das neue Strand-Lager zurück. Mit rund drei Millionen Litern zwischen März und Dezember sei es die erfolgreichste Neueinführung aus dem Hause Flens, sagte Schumann. Es habe sich in kurzer Zeit nach Pils, Gold und Edles Helles als viertbeste Sorte etabliert. Auch die alkoholfreien Biere entwickeln sich stark. 2025 setzt Schleswig-Holsteins größte Privatbrauerei zudem auf Limonade. Die Flensburger Küstenlimos Cola, Orange und Cola-Orange-Mix werden im März in Norddeutschland eingeführt.

## BÖRSE

DAX		21428,24 - 1,40%	
Dividende	Schluss 03.02.	Veränderung % Vortag	52 Wochen Vergleich
Adidas NA	0,70	253,50	-0,55
Airbus	2,80	166,66	-0,45
Allianz vNA	13,80	311,90	-0,80
BASF NA	3,40	44,84	-3,81
Bayer NA	0,11	21,01	-2,91
Beiersdorf	1,00	128,85	-0,08
BMW St.	6,00	76,72	-2,39
Brenntag NA	2,10	60,00	-1,28
Commerzbank	0,35	18,45	-1,23
Continental	2,20	67,00	-2,59
Daimler Truck	1,90	41,39	-2,95
Dt. Bank NA	0,45	18,34	-3,15
Dt. Börse NA	3,80	239,90	+0,63
Dt. Post NA	1,85	34,29	-1,49
E. Telekom	0,77	32,54	+0,59
E.ON NA	0,53	11,42	-0,04
Fres. M.C.St.	1,19	47,59	-0,94
Fresenius	0,00	37,18	+0,57
Hann. Rück NA	7,20	254,20	-0,04
Heidelb. Mat.	3,00	135,40	-0,77
Henkel Vz.	1,85	84,00	-0,26
Infineon NA	0,35	31,26	-2,50
Mercedes-Benz	5,30	57,21	-2,90
Merck	2,20	144,45	-1,33
MTU Aero	2,00	333,30	+0,79
Münch. R. vNA	15,00	519,20	-0,61
Porsche AG Vz.	2,31	59,48	-3,50
Porsche Vz.	2,56	37,56	-1,68
QIAGEN NV	1,21	42,58	-0,73
Rheinmetall	5,70	764,00	+1,14
RWE St.	1,00	29,63	-0,84
SAP	2,20	263,15	-1,99
Sartorius Vz.	0,74	272,10	-2,82
Siem. Energy	0,00	55,48	-4,08
Siem. Health	0,95	54,04	-1,67
Siemens NA	4,70	202,10	-2,58
Symrise	1,10	98,74	+0,02
Vonovia NA	0,90	29,34	-0,84
VW Vz.	9,06	94,60	-4,10
Zalando	0,00	35,79	-0,97

MDAX		26388,15 - 1,28%	
Dividende €	3.2.25	± % VT	
Aixtron	0,40	13,05	-3,44
Aroundtown (LU)	0,07	2,72	-5,23
Aurubis	1,40	74,60	-1,65
Auto1 Group	0,00	17,96	-4,47
Bechtle	0,70	31,62	-2,71
Bilfinger	1,80	48,90	-1,61
Carl Zeiss Med.	1,10	57,75	-2,2
CTS Eventim	1,43	95,20	0,85
Deliv. Hero	0,00	24,85	-0,48
Dt. Wohnen	0,04	23,95	-0,83
Evonik	1,17	17,96	-0,99
Evotec	0,00	8,31	-3,93
Frapport	0,00	56,60	-1,57
freenet NA	1,77	29,78	0,13
Fuchs Vz.	1,11	42,80	-2,59
GEA Group	1,00	50,50	-1,08
Gerresheimer	1,25	66,35	-2,28
Hella	0,71	87,80	-2,55
HelloFresh	0,00	10,58	-0,66
Hensoldt	0,40	39,42	1,65
Hochtief	4,40	138,00	-1,29
Hugo Boss NA	1,35	44,55	-1,5
Hypoport	0,00	207,60	-3,17
Jenoptik	0,35	21,08	-2,95
Jungherr	0,75	24,04	-3,69
K+S NA	0,70	13,45	0,22
Kion Group	0,70	34,90	-0,33
Knorr-Bremse	1,64	76,20	-0,39
Krones	2,20	127,00	-3,79
Lanxess	0,10	25,98	-1,07
LEG Immob.	2,45	78,88	-1
Lufthansa vNA	0,30	6,25	-0,29
Nemetschek	0,48	116,20	0,26
Nordex	0,00	10,95	-2,14
Puma	0,82	29,52	-2,93
Rational	13,50	839,00	-2,27



## Der Kommentar zur Börse: Kräftige Verluste

Schwache US-Vorgaben und immer wahrscheinlicher werdende US-Zölle, auch auf EU-Waren, ließen am Montag die Kurse weltweit sinken. Zu Handelsbeginn in Europa gaben insbesondere europäische Exportwerte deutlich nach. Der DAX lag nach seinem Rekord vom Freitag bei 21.800 Punkten zeitweise sogar wieder unter der Marke von 21.300 Punkten mit einem Verlust von über 550 Punkten. Aber auch die US-Börsen konnten sich dem negativen Trend nicht entziehen und starteten mit Verlusten, da die Angst vor Handelskriegen Anleger zurückhaltend agieren ließ und Gewinnmitnahmen einsetzten.



Oliver Helming (OLB) Analyst Anlagestrategie und Kapitalmarkt

DEUTSCHER AKTIENINDEX DAX		21405,12 - 1,50%	
	3.2.25	± % VT	
Dt. EuroShop	2,60	18,82	-1,77
Dt. PfandfB	0,00	5,39	-2,18
Dürr	0,70	23,20	-2,19
Fielmann Gr.	1,00	42,85	-2,06
Grenke NA	0,47	16,44	-3,41
Hapag-Lloyd	9,25	135,90	-0,8
Kontron	0,50	19,02	-4,13
Mediengruppe	0,00	1,76	1,5
Metro St.	0,55	3,75	-2,6
Nexus	0,22	68,20	0
Norma Group	0,45	16,24	-0,73
Pfeiffer Vac.	7,32	154,40	-0,13
Pro.Sat.1	0,05	5,58	1,18
Salzgitter	0,45	17,55	-1,18
Schaeffler Inh.	0,44	4,18	-1,66
Sixt St.	3,90	77,15	-1,91
SMA Solar	0,50	12,48	-8,71
Stabilus S.A	1,75	30,80	-3,3
Strattec	0,55	34,70	-0,57
Verbio	0,20	9,18	-3,37
VW St.	9,00	97,50	-3,85

AUSLANDSAKTIEN		3.2.25 ± % VT	
AB Inbev (BE)	47,36	-0,75	
ABB NA (CH)	49,03	-1,84	
Alphabet A (US)	197,00	0,23	
Amazon.com (US)	231,10	0,98	
Apple Inc. (US)	219,75	-3,36	
AT&T (US)	23,64	2,03	
Bco Santander (ES)	4,83	-2,38	
BNP (FR)	64,48	-1,65	
Boeing (US)	172,00	0,39	
BP PLC (GB)	5,03	0,26	
Cisco (US)	58,54	-0,19	
Citigroup (US)	75,28	-4,62	
Coca-Cola (US)	61,65	0,52	
Intel (US)	13,61	-0,77	
Ericsson B (SE)	7,22	-2,38	
Exxon Mobil (US)	104,50	1,26	
GE Aerospace (US)	198,00	0,76	
General Motors (US)	46,48	-4,24	
Generali (IT)	30,35	-1,01	
GSK PLC (GB)	16,96	0,18	
IBM (US)	250,75	2,2	
ING Group (NL)	15,80	-1,34	
Int. C. Airl. (ES)	4,09	1,49	
Infel (US)	19,04	1,7	
Kühne+Nagel (CH)	203,20	-2,12	
Microsoft (US)	280,25	1,06	
Meta Platf. (US)	681,50	2,57	
Microsoft (US)	399,35	-0,55	
Nestlé NA (CH)	77,86	0,49	
Novartis (CH)	96,09	0,53	
Nvidia (US)	113,28	-2,21	
Philips (NL)	26,22	-1,72	
Proct.&Gamb. (US)	164,74	2,95	
Renault (FR)	49,51	-0,58	
Soc. Gén. (FR)	30,40	-2,98	
Sony (JP)	21,00	-1,18	
Stellantis (NL)	12,34	-5,03	
Telefónica (ES)	3,96	0,13	

RENTENWERTE		3.2.25 31.1.25	
5,5 Bund v. 00/31	118,21	117,74	
4,75 Bund v. 03/34	120,16	119,43	
4,0 Bund v. 05/37	115,16	114,29	
2,5 Bund v. 12/44	97,81	96,57	
0,5 Bund v. 15/25	99,95	99,94	
1,0 Bund v. 15/25	99,33	99,31	
0,5 Bund v. 16/26	98,40	98,35	
0,0 Bund v. 16/26	97,02	96,90	
0,25 Bund v. 17/27	96,58	96,42	
0,0 Bund v. 19/29	91,12	90,79	
0,0 B0 S.181 20/25	99,59	99,56	
0,0 B0 S.182 20/25	98,54	98,49	
0,0 B0 S.183 21/26	97,64	97,56	
0,0 B0 S.184 21/26	96,73	96,61	
4,5 Belgien 11/26	102,48	102,41	
2,25 Luxemburg 13/28	102,00	99,12	
0,01 Niedersachsen 21/26	97,47	97,40	
4,375 Türkei 21/27	101,28	101,38	

ZINSEN		3.2.25 31.1.25	
Hauptrefinanz.-Satz ab 5.2.25	2,90%		
Spitzenrefinanz.-Faz. ab 5.2.25	3,15%		
Einlagefazilität ab 5.2.25	2,75%		
Priv. Dispokredit (Ø)	11,447%		
Hyposins, eff. (5 Jahre, Ø)	3,599%		
Hyposins, eff. (10 Jahre, Ø)	3,496%		
Festgeld, (5std. €, 1 Jahr, Ø)	1,9935%		
Ratenkredit (10std. €, 5 J., Ø)	7,1674%		

EDELMETALLE UND MÜNZEN		3.2.25 31.1.25	
Endkundenpreise in €	3.2.25	31.1.25	
Krügerrand (1 oz)	2820,00	2785,00	
Britannia (1 oz)	2820,00	2785,00	
Am. Eagle (1 oz)	2820,00	2785,00	
Maple Leaf (1/2 oz)	1486,60	1468,30	
Gold (1 kg)	89619,00	88491,00	
Silber (1 kg)	1293,29	1276,87	

NE-METALLE		3.2.25 31.1.25	
Euro je 100 kg	3.2.25	31.1.25	
ACI Kupfernot. (cunova)	283,00	279,00	
ACI Kupfernotier.	1016,92	1013,44	
Messing MS 58	795,00	814,00	
Zinn 99,9%	2956,00	2938,00	

WÄHRUNGEN		3.2.25 31.1.25	
Land/03.02.	Devisen	EZB	Referenzk.
für 1 Euro	Geld/Brief		
Australien	1,6577/1,6777	1,6671	
Dänemark	7,4418/7,4818	7,4618	
England	0,8302/0,8342	0,8314	
Japan	158,28/158,76	158,8700	
Kanada	1,4988/1,5108	1,5051	
Norwegen	11,6798/11,7278	11,7138	
Schweden	11,4646/11,5126	11,4810	
Schweiz	0,9373/0,9413	0,9393	
Ungarn	406,24/411,44	408,4300	
USA	1,0224/1,0284	1,0274	

Aktien: DAX und MDAX sind Xetra Schlusskurse, übrige Aktien sind Kurse der Börse Frankfurt/Main oder Zürich. Kurse in Euro, Schweiz in CHF. Dividenden = letzte gezahlte in Euro (umgerechnet). St = Stammaktie, NA = Namensaktie; Vz = Vorzugsaktie; Ø = auch im EuroStoxx50; Nikkei = © Nihon Keizai Shimbun, Inc. Edelmetalle und Münzen: Quelle Degussa Goldhandel. Zinsen: Quelle FMH-Finanzberatung. \* Preise vom Vortag oder letzter verfügbar. Alle Angaben ohne Gewähr. Stand: 03.02./18.11 Uhr ME(S)Z Quelle Infront

NAMEN



IMAGO-BILD: EVENTPRESS KOCHAN

Ita-Tickets teurer

Fluggäste der italienischen Airline Ita können laut dem Lufthansa-Chef **CARSTEN SPOHR** nach der Übernahme nicht auf günstigere Preise hoffen. Die Ticketpreise dürften in Europa wegen steigender Kosten eher weiter in die Höhe klettern, sagte Spohr in Rom. Zudem erwarte die Lufthansa eine angemessene Rendite. Die Lufthansa rechnet nach ihrem Einstieg bei der italienischen Staatsfluglinie Ita im ersten Jahr mit schwarzen Zahlen. Ita werde von Anfang an wie eine 100-prozentige Tochter behandelt, erklärte Spohr.

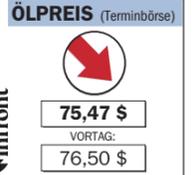
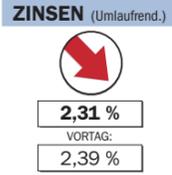
AKTIEN DES TAGES

aus DAX, MDAX und TecDAX

Gewinner		
Atoss Softw.	119,40	+3,29
Hensoldt	39,42	+1,65
Rheinmetall	764,00	+1,14
Scout24	94,65	+0,96
CTS Eventim	95,20	+0,85
MTU Aero	333,30	+0,79
Dt. Börse NA	239,90	+0,63
Dt. Telekom	32,54	+0,59
Fresenius	37,18	+0,57
TeamViewer SE	11,51	+0,39

Verlierer		
thyssenkrupp	4,53	-5,70
Aroundtown	2,72	-5,23
Auto1 Group	17,96	-4,47
VW Vz.	94,60	-4,10
Siem. Energy	55,48	-4,08
Evotec	8,31	-3,93
BASF NA	44,84	-3,81
Krones	127,00	-3,79
Jungheinrich	24,04	-3,69
Elmos Semic.	68,40	-3,66

Infrafront Stand: 03.02.



# Droht der Bahn die Zerschlagung?

**BUNDESTAGSWAHL** Unter einem Kanzler Merz dürfte die Idee an Dynamik gewinnen

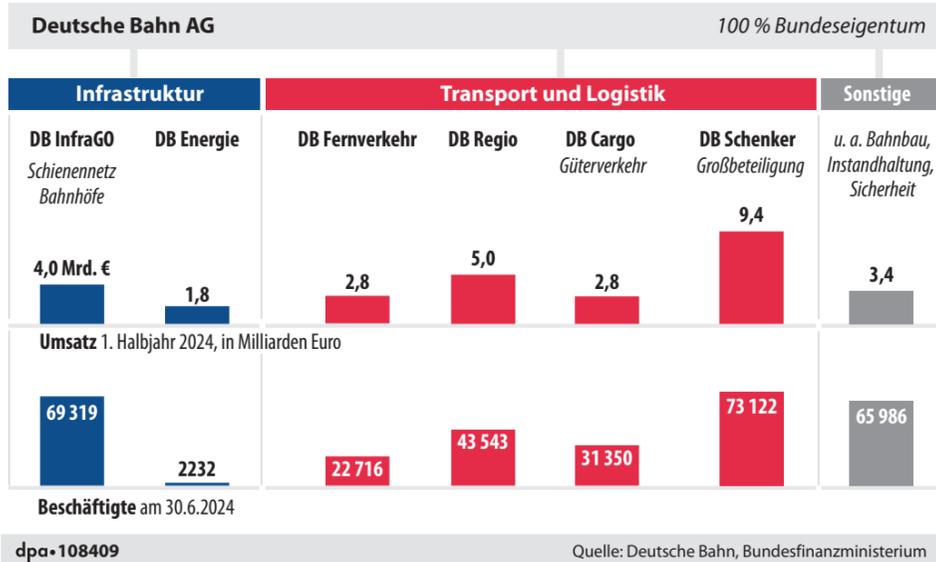
VON MICHEL WINDE UND MATTHIAS ARNOLD

**BERLIN** – Der Deutschen Bahn droht nach der Bundestagswahl die Zerschlagung. Die Union plant, den bundeseigenen Konzern unter einem möglichen Kanzler Friedrich Merz komplett umzukrempeln und den Betrieb und die Infrastruktur voneinander zu trennen. Die Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft (EVG) geht genau dagegen in Berlin auf die Straße. Sie warnt von einem „fundamentalen Angriff auf unsere Arbeitsplätze“. „Da zünden fachfremde Opportunisten Nebelkerzen, um auf Kosten der Beschäftigten die Interessen der neoliberalen Wettbewerbslobby durchzusetzen“, sagt EVG-Chef Martin Burkert über die Unionsparteien. Der Demonstrationszug führte vom Kanzleramt vorbei am Hauptbahnhof bis zum Bahntower am Potsdamer Platz.

„Vom Kopf auf die Füße“

Die Union hat schon länger klare Vorstellungen davon, wie der Konzern mittelfristig aufgestellt sein sollte. „Klar ist für uns, dass die Bahn vom Kopf auf die Füße gestellt werden muss, wenn sich Verbesserungen ergeben sollen“, teilt der stellvertretende Vorsitzende der CDU/CSU-Fraktion für Verkehr, Ulrich Lange (CSU) mit. Die Bahn und „ihre unzähligen Beteiligungen und Tochtergesellschaften“ sollten aufgelöst werden, Infrastruktur- und Transportbereich sollten voneinander getrennt und das

## Konzernstruktur Deutsche Bahn



Schienennetz solle analog zur Autobahn in eine bundeseigene, weisungsgebundene GmbH überführt werden. „Der Bund bekommt dadurch einen stärkeren Zugriff auf den Aus-, Neu- und Umbau der Schieneninfrastruktur“, argumentierte Lange. Die Vorgaben des Bundes müssten umgesetzt werden. „Die Tatsache, dass die DB sich mit dem Zugverkehr nur noch auf ihr Kerngeschäft konzentrieren und sich gegenüber anderen Anbietern behaupten muss, wird insgesamt die Performance auf der Schiene verbessern“, betont Lange.

Nach Ansicht von Verkehrsminister Volker Wissing (parteilos) würde eine Aufspaltung des Bahn-Konzerns die Probleme des Unternehmens nicht

lösen. „Die Forderung nach der Zerschlagung der Bahn ist ein weiteres Beispiel dafür, wie den Menschen derzeit vermeintlich einfache Lösungen für komplexe Probleme versprochen werden, sagte Wissing. „Statt auf das Organigramm, sollten sich daher alle darauf konzentrieren, das Sanierungsprogramm weiter konsequent durchzuführen. Denn der Kern des Problems liegt in der über die letzten Jahrzehnte kaputtgesparten Infrastruktur“, sagte Wissing.

Fernzüge unpünktlich

Fakt ist: Es vergeht kein Tag, an dem die Fahrgäste der Deutschen Bahn den schlechten Zustand des Unternehmens nicht selbst erfahren.

Die Fernverkehrszüge waren 2024 so unpünktlich wie seit mehr als 20 Jahren nicht. Mehr als jeder dritte ICE oder IC kam zu spät an.

„Wir stehen vor den Scherben von 20 Jahren Eisenbahnpolitik“, sagte Bahnexperte Christian Böttger von der Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW) Berlin. „Die Eisenbahn ist in dieser Struktur nicht mehr zukunftsfähig.“

Bereits unter der alten Bundesregierung gab es eine kleine Reform. Die Netzsparte wurde umbenannt und soll sich nun stärker am Gemeinwohl ausrichten. Sie verbleibt aber als DB InfraGo unter dem Dach des Gesamtkonzerns. Mit einer umfassenden Generalisierung Dutzender vielbefahrener Strecken will die

neue Gesellschaft die Pünktlichkeit in den nächsten Jahren allmählich in den Griff bekommen. Vielen Fachleuten geht das nicht weit genug.

Bahnexperte Böttger sagt, grundsätzlich sei er für eine „Organisationsreform“ des Unternehmens. „Aber die Eisenbahn wird dadurch nicht automatisch besser. Die Probleme, die sich über Jahre aufgestaut haben, gehen dadurch nicht automatisch weg.“

Mehr Investitionen

Ähnlich sieht es die EVG. „Was es wirklich braucht, sind dauerhaft mehr Investitionen in die Schienen-Infrastruktur, um den Verschleiß, der sich über Jahrzehnte aufgebaut hat, wieder abzubauen“, sagte Gewerkschaftschef Burkert.

Bahnforscher Böttger sagt allerdings auch: „Die DB ist als großer, monolithischer Klotz politisch so mächtig, dass sie ihrem Eigentümer auf der Nase herumtanzt.“ Deshalb habe der Eigentümer auch keinen Zugriff auf die Infrastrukturgesellschaften. „Die Bahn wäre möglicherweise besser steuerbar, wenn man getrennte Gesellschaften hätte.“

Dennoch sieht Böttger in einer Trennung von Netz und Betrieb kurzfristig nicht zwingend die Lösung. Er warnt, dass jede Organisationsänderung erhebliche Unruhe verursache. Stattdessen plädiert er zunächst dafür, mit zwei kleineren Schritten in die Trennung einzusteigen: die Aushebung der Beherrschungsverträge und mehr Transparenz bei den Finanzen.

WAS SONST NOCH WICHTIG IST

VERIVOX-UMFRAGE

Preiserhöhung in Kfz-Versicherung

**HEIDELBERG/DPA** – Die jüngste Runde der Preiserhöhungen in der Kfz-Versicherung trifft nach einer Umfrage des Portals Verivox weit mehr als die Hälfte der Autobesitzer in Deutschland. Demnach haben die Versicherer vor allem ihre Vollkasko-Tarife verteuert, die auch Schäden am eigenen Auto abdecken. 70 Prozent der Autofahrer mit Vollkasko-Police meldeten eine Preiserhöhung. Bei den Autobesitzern, die lediglich die gesetzliche vorgeschriebene Kfz-Haftpflicht abgeschlossen haben, waren es 52 Prozent.

Abgesehen von diesen offensichtlichen Preiserhöhungen bekam im Schnitt aller Versicherungsarten ein Fünftel der Autobesitzer eine indirekte Preiserhöhung ins Haus. Denn die Versicherer gewährten keinen höheren Schadenfreiheitsrabatt.

KLIMA

Grüner Wasserstoff aus Saudi-Arabien



Securing Energy for Europe (Sefe) DPA-BILD: RIEDL

**RIAD/BERLIN/DPA** – Der künftige Wasserstoffbedarf in Europa und Deutschland soll zum Teil mit Lieferungen aus Saudi-Arabien gedeckt werden. Das bundeseigene Energieunternehmen Sefe hat dazu mit dem saudischen Unternehmen ACWA Power eine Absichtserklärung über die Lieferung von jährlich 200.000 Tonnen grünen Wasserstoffs von 2030 an unterzeichnet. Er wird mit Wind- und Solarstrom klimaneutral erzeugt, so Sefe.

ENERGIE

Mehr Häuser mit Sonnenstrom

**MÜNCHEN/DPA** – Der Anteil von Eigenheimen mit Photovoltaikanlage könnte in den kommenden Jahren deutlich steigen. In einer Umfrage von Alensbach im Auftrag der Initiative Klimaneutrales Deutschland gaben 36 Prozent der Menschen, die im eigenen Haus wohnen an, bereits eine Solaranlage zu haben. Weitere 29 Prozent sagten, zwar noch keine Anlage zu besitzen, sich aber in den kommenden fünf Jahren eine anschaffen zu wollen. Sollten diese Ankündigungen umgesetzt werden, stiege der Anteil der Eigenheimen mit Solar auf knapp zwei Drittel.

Dabei spielten Parteipräferenzen durchaus eine Rolle. Anhänger der Grünen hatten besonders oft eine Anlage oder wollten sich eine anschaffen – zusammen waren es 84 Prozent.

HANDEL

Kaffee bei Tchibo wird teurer



Tchibo erhöht die Kaffee-Preise. DPA-BILD: BERG

**HAMBURG/DPA** – Der Kaffeehändler Tchibo erhöht erneut seine Preise. Kunden müssen von Mitte Februar an je nach Sorte zwischen 50 Cent und 1 Euro pro Pfund mehr bezahlen, wie das Unternehmen in Hamburg mitteilte.

Rohkaffee sei deutlich knapper geworden, das Wetter habe für schwächere Ernten und höhere Preise gesorgt, sagte ein Sprecher von Tchibo. Um den Kunden weiterhin die gewohnte Qualität zu bieten, müsse man handeln.

VERBRAUCHER

Weniger Lust auf den Schuhkauf

**DÜSSELDORF/DPA** – Die Menschen in Deutschland geben weniger Geld für Schuhe aus. Im vergangenen Jahr sanken die Umsätze des Schuhhandels nominal um 0,8 Prozent auf 11,62 Milliarden Euro. Das teilte der Handelsverband Textil Schuhe Lederwaren (BTE) anlässlich der Messe „Shoes“ in Düsseldorf mit.

Im wichtigsten Bereich, dem stationären Fachhandel, wurde ein Rückgang von 1,5 Prozent verzeichnet. Real, also inflationsbereinigt, fiel das Minus noch höher aus. Leicht zulegen konnte hingegen der Online-Handel.

Viele Händler blicken pessimistisch nach vorn. Fast jeder Zweite rechnet 2025 mit Umsatz-Einbußen von mindestens einem Prozent. Jedes dritte Unternehmen fürchtet sogar ein Minus von fünf Prozent oder mehr.

STUDIE

Mieten legen deutlich zu

**KÖLN/DPA** – Zur Miete wohnen in Deutschland wird einer Analyse zufolge immer teurer. Im vierten Quartal 2024 erhöhten sich die Mieten im Vergleich zum Vorjahreszeitraum um durchschnittlich 4,7 Prozent. Das geht aus einer Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) hervor.

Die höchsten Steigerungen gab es demnach in Berlin (+8,5), Essen (+8,2) und Frankfurt (+8). Überdurchschnittlich hohe Zuwächse bei den Mietpreisen wurden auch in Leipzig und Düsseldorf verzeichnet.

In den sieben größten Städten zeigte die Mietentwicklung laut IW zwar eine leichte Abschwächung, das Wachstum in anderen Großstädten und deren Umland ist aber weiterhin dynamisch. Bereits in den Vorjahren waren die Mieten stetig gestiegen.

## MENSCHEN



DPA-ARCHIVBILD: VENNENBERND

Schauspieler haben nach Beobachtung von **Jan Josef Liefers** ähnliche Träume. Zwei Träume seien extrem verbreitet, sagte der Darsteller des Rechtsmediziners Prof. Dr. Dr. Karl-Friedrich Boerne aus dem Münster-„Tatort“ der dpa. „Der erste geht ungefähr so: Du bist in einem fremden Theater, musst auf die Bühne, aber findest den Weg nicht, weil die Gänge so verschachtelt sind.“ Der zweite stark verbreitete Traum geht demnach so, dass dem Schauspieler gesagt wird: „Komm schnell, zieh das hier an, du musst auf die Bühne.“ Und schon werde man herausgeschoben. „Die Leute gucken einen an und man hat keinen Schimmer, was von einem erwartet wird.“



## Hochwasser lockt Krokodile

Im australischen Bundesstaat Queensland steigt nach heftigen Regenfällen das Hochwasser. Besonders schlimm betroffen ist die Gegend zwischen Townsville und Cairns im Nordosten – eine auch bei Touristen sehr beliebte Region. Die Küstenstädte gelten als Tor zum weltgrößten Korallenriff, dem Great Barrier Reef. In Townsville habe es innerhalb von drei Tagen so viel geregnet wie sonst in einem halben Jahr, zitierte der Sender ABC die Wetterbehörde BOM. In der Nähe des Ortes Ingham (Bild) seien Krokodile im Wasser gesichtet worden, sagten Anwohner. Die Behörden forderten zu besonderer Vorsicht auf.

BILD: ERGON ENERGY NETWORK/AAP/DPA

## Kommt bald das große Beben?

ERDSTÖßE Menschen flüchten von Santorini – Seismologen erwarten Unglück

VON ALEXIA ANGELOPOULOU

**SANTORINI** – Mehr als 200 Beben binnen 48 Stunden haben die griechische Insel Santorini und die umliegenden Eilande erschüttert. Die Erdbebenserie begann bereits am 24. Januar. Die Experten können keine Entwarnung geben, zumal die Erdstöße in der Stärke tendenziell ansteigen.

Die Beben schwanken zwischen 3 und 4,7. Das weist darauf hin, dass das Hauptbeben bislang nicht stattgefunden habe, sagen die Seismologen gegenüber griechischen Medien. Viele Einwohner haben die Ferieninsel im östlichen Mittelmeer bereits verlassen, stattdessen ist der Katastrophenschutz eingetroffen.

Die Nacht auf Montag haben Santoriner im Freien oder in ihren Autos verbracht, berichtete die Zeitung „To Proto

## Erdbeben in der Ägäis



dpa • 108405 Quelle: USGS, OSM-Mitwirkende

Thema“. Die Fähren in Richtung Piräus und Athen seien voll und Flüge zum Teil bereits ausgebucht.

Die griechische Regierung hielt am Sonntagabend eine Krisensitzung ab. Einheiten

des Katastrophenschutzes wurden vorsorglich nach Santorini geschickt, auch das Militär bereite sich auf einen möglichen Hilfseinsatz vor, berichtete der Nachrichtensender ERTnews.

Die Behörden bitten die Anwohner, sich an die Notfallpläne und Anweisungen zu halten; so bleiben Schulen geschlossen, Veranstaltungen sind untersagt. Wegen der Gefahr von Tsunamis bei einem schweren Beben soll man sich nicht in Hafen- und Küstennähe aufhalten.

Außerdem sollen Poolbesitzer ihre Wasserbecken lee-

ren – das Poolwasser könnte bei einem schweren Beben derart in Bewegung geraten, dass noch mehr Schäden verursacht würden. Selbst Vulkanausbrüche können die Fachleute nicht ausschließen – diese könnten durch schwere Erdstöße verursacht werden.

„Der Albtraum von 1956 kehrt zurück“, titelte eine Zeitung am Montag. Damals hatten zwei Beben der Stärke 7,7 und 7,2 sowie die darauffolgenden Tsunamis in der Region Dutzende Opfer gefordert und schwere Schäden verursacht.

Rund um Santorini befinden sich neben einem spektakulären Krater des Vulkans der Insel auch andere Vulkane unter der Meeresoberfläche sowie jene tektonischen Platten, die durch ihre Bewegungen starke Erdbeben verursachen können.

## Angriff auf Autofahrer und schwangere Beifahrerin

VON MIRJAM UHRICH

**BREMEN** – Drei Männer sollen auf einen Autofahrer und seine schwangere Beifahrerin in Bremen eingeschlagen haben. Die 36-Jährige erlitt mehrere Schläge und Tritte in den Bauch und kam zur Behandlung in ein Krankenhaus, wie die Polizei mitteilte. Den beiden Verletzten und dem ungeborenen Kind sei jedoch nichts Schlimmeres passiert.

Nach Angaben der Polizei unterhielten sich die drei Männer im Auto mit einer Person am Straßenrand und blockierten dabei die Fahrbahn. Der 25-jährige Autofahrer kam nicht weiter und hupte. Darauf sei es zu einem Streit gekommen, bis die Männer die Fahrbahn wieder freigaben und der Autofahrer seine Fahrt zunächst fortsetzen konnte.

Als der 25-Jährige an einer Kreuzung anhalten musste, soll einer der drei Männer die Fahrertür geöffnet und ihm mehrfach ins Gesicht geschlagen haben. Dabei soll er den Fahrer gepackt und leicht aus dem Wagen gezogen haben. Die schwangere Beifahrerin wollte helfen. Daraufhin sollen zwei weitere Männer auf das Auto zugegangen sein und sie ebenfalls attackiert haben. Der 25-Jährige und die 36-Jährige wurden verletzt. Sie konnten die Klinik nach Angaben der Polizei inzwischen wieder verlassen.

Während des Angriffs rollte das Auto des 25-Jährigen zurück und stieß gegen ein anderes Fahrzeug. Die Angreifer flüchteten nach der Tat. Einsatzkräfte nahmen später zwei Verdächtige im Alter von 15 und 24 Jahren vorläufig fest, ein Drogenfahndungsteam. Die Ermittler fahnden nun nach dem dritten Mann.



DPA-ARCHIVBILD: REINHARDT

Schauspieler **Ingo Naujoks** (62, „Morden im Norden“, „Tatort“) ist kein großer Fan der Internationalen Filmfestspiele, die am 13. Februar zum 75. Mal in Berlin beginnen. „Die Berlinale interessiert mich nicht. Ersten ist es dann immer kalt. Und die Filme, die ich mir angucke, suche ich mir lieber selbst aus“, sagte er der dpa. Er habe auch noch nie ein berufliches Angebot bekommen, weil er dort mit jemandem Wichtiges Sekt getrunken habe. „Die Blitzlichter leuchten ohnehin vor allem auf, wenn es heißt, George Clooney kommt“, meinte der Schauspieler, Musiker und Hörbuchsprecher eher amüsiert.

## Haft nach wohl 50 Straftaten

KRIMINALITÄT Abschiebung möglich?

VON BRITTA KÖRBER

**LÜNEBURG** – Der Fall eines 30 Jahre alten Westafrikaners, der knapp 50 Straftaten begangen haben soll, sorgt für Aufregung in und um Lüneburg. Aufgefallen war der Mann ohne festen Wohnsitz Anfang Januar zuerst in Tostedt im Landkreis Harburg, wo er nach Angaben der Polizei einen gefälschten portugiesischen Aufenthaltstitel vorwies.

Weil er der siebentägigen Ausreisefrist nicht nachkam und zudem diverse Male die Rechnung in Lokalen nicht bezahlt sowie eine Bäckerverkäuferin geschlagen haben soll, beantragte der Landkreis die Abschiebehaft. Das Amtsgericht Lüneburg wies den Abschiebehaftantrag am vergan-

genen Freitag aber zurück, der Mann aus Guinea-Bissau kam frei.

Zur Begründung hieß es, dass nach der strengen Rechtsprechung des Bundesgerichtshofes eine Haft nur dann angeordnet werden könne, wenn die zweifelsfreie Ausreisepflicht, die Abschiebungsvoraussetzungen, die Erforderlichkeit der Haft, die Durchführbarkeit der Abschiebung und die notwendige Haftdauer gegeben seien. Diese Voraussetzungen lagen nach der Rechtsauffassung des Richters nicht vor, wie das Gericht mitteilte.

Es fehle in dem Haftantrag an einer hinreichenden Darlegung der Durchführbarkeit der Abschiebung in der beantragten Haftzeit.

## Vierfacher Mord: Solinger gesteht Tat

PROZESS Tödliche Brandstiftung

VON FRANK CHRISTIANSEN

**WUPPERTAL** – Im Prozess um einen vierfachen Mord in Solingen hat der Angeklagte überraschend die tödliche Brandstiftung und zwei weitere versuchte Brandstiftungen gestanden. Vor der tödlichen Brandstiftung habe er Drogen konsumiert, sagte sein Verteidiger am Wuppertaler Landgericht für ihn aus. Als Motiv nannte er „Stress mit der Vermieterin“.

Dem 40-jährigen sei beim Prozessauftakt bei der Begegnung der Angehörigen, die als Nebenkläger auftreten, klar geworden, wie viel Leid er verursacht habe. Deswegen habe er sich kurzfristig zu dem umfassenden Geständnis entschlossen.

Auch eine Attacke mit einer Machete, bei der er etwa zwei Wochen später versuchte, einen Bekannten zu skalpieren, gestand er. Die Verantwortung für die tödliche Brandstiftung habe da auf ihm gelastet. Er sei an dem Tag „einfach durchgedreht“.

Bei dem tödlichen Feuer am 25. März vergangenen Jahres in Solingen starb eine bulgarische Familie im Dachgeschoss. Weil das hölzerne Treppenhaus brannte, war der Fluchtweg versperrt.

Die 28 und 29 Jahre alten Eltern und ihre beiden Töchter im Alter von drei Jahren sowie wenigen Monaten wurden getötet.

Der 40-jährige Deutsche wohnte selbst im Hinterhaus, bis er die Kündigung bekam.



DPA-ARCHIVBILD: TERREL

Hollywoodstar **Antonio Banderas** ist zwar zweimal geschieden, aber er findet es großartig, dass seine Tochter **Stella del Carmen Banderas** nun heiraten möchte. „Das Einzige, was ich will, wenn meine Tochter eine Beziehung und jetzt eine Ehe eingeht, ist, dass sie geliebt wird“, sagte der 64-Jährige dem US-Magazin „People“. „Alles andere ist mir egal.“ Die 28-jährige Stella ist seine gemeinsame Tochter mit Ex-Ehefrau Melanie Griffith. Stellas Partner liebe seine Tochter „und ich liebe den Mann, den sie heiraten möchte“, sagte Banderas weiter. „Also bin ich sehr, sehr glücklich für die beiden.“

## Die wichtigsten Bauprojekte der Stadt in 2025

**ENTWICKLUNG** Friesoythes Bürgermeister gibt Ausblick – Große Investitionen im Bildungsbereich

VON HEINER ELSSEN

**FRIESOYTHE** – Jetzt sind es noch knapp 20 Monate, die Sven Stratmann (SPD) als Bürgermeister der Stadt Friesoythe bleiben. Im Januar hatte er verkündet, dass er bei der Kommunalwahl 2026 nicht wieder als Bürgermeister antreten wird. Doch bis dahin werden die nicht nur sprichwörtlichen „Baustellen“ in der Stadt Friesoythe nicht weniger. Bei den letzten Bauten waren keine neuen Darlehn nötig – doch jetzt komme man um neue Kredite nicht herum, um Pflichtaufgaben zu erfüllen. Zum Start in den Februar hat unsere Redaktion mit dem Friesoyther Rathaus-Chef über die wichtigsten Bauprojekte für 2025 gesprochen.

### ■ GERBERT-SCHULE

Größtes Projekt im Bildungsbereich ist zurzeit der Neubau der Gerbert-Schule in Altenoythe. „Wir rechnen nach aktuellem Stand damit, dass das Gebäude Ende des Jahres fertig ist“, so Stratmann. Nach Fertigstellung soll die Schule dann aus den nebenliegenden alten Räumlichkeiten in den Neubau einziehen – das alte Gebäude wird dann von der Heinrich-von-Oytha-Schule genutzt, um damit die Raumnot für die Oberschule zu lösen. Für rund zehn Millionen Euro wird dort ein dreigeschossiger Neubau errichtet.

### ■ GRUNDSCHULE GEHLENBERG

Auch die Grundschule Geh-



Der Neubau der Gerbert-Schule in Altenoythe soll noch in diesem Jahr fertig werden.

BILD: HEINER ELSSEN

lenberg ist zu klein – deswegen sollen dort für rund 1,9 Millionen Euro neue Klassenräume und eine Pausenhalle entstehen. Ein großer Raum für die Mensa – der im Zuge von Umbauarbeiten im Gebäude geschaffen wird – werde so gestaltet, dass er auch für andere Zwecke genutzt werden könne. Insgesamt rechnet der Bürgermeister damit, dass für den Umbau ein halbes Jahr und für den Neubau der Pausenhalle ein Jahr Zeit gebraucht wird.



Soll noch in diesem Jahr betriebsbereit sein: Das neue Kurs- und Bewegungsbecken beim Aquaferrum ist im Bau.

BILD: HEINER ELSSEN

### ■ MARIENSCHULE

Seit Jahren wird der Platzmangel auch an der Marienschule in Friesoythe sichtbar – mit Containern auf dem Schulhof wird dieses Raumdefizit aktuell aufgefangen. Doch das soll sich bald ändern.

Für die Marienschule ist ein Anbau eines langen zweistöckigen Flügels auf einer Freifläche zwischen Brake- und Meeschenstraße geplant. Dadurch werden sechs neue

Klassenräume und eine Mensa entstehen. Die Stadtverwaltung rechnet mit Kosten von zwei Millionen Euro.

### ■ DGH ALTENOYTHE

Auf Hochtouren laufen die Bauarbeiten im Dorfgemeinschaftshaus (DGH) Altenoythe. Die Stadt Friesoythe lässt das Gebäude vollständig entkernen und sanieren, damit es danach vom Verein „Ollenaier Dörphus“ weitergenutzt werden kann.

„Wir rechnen zurzeit damit, dass die Bauarbeiten Ende April abgeschlossen sind und dann der Verein aktiv werden kann und sich um die Bewirtschaftung kümmert“, so der Bürgermeister.

Rund 680.000 Euro werden investiert. Eigentlich wollte der Verein die Sanierung selbst übernehmen, doch deren Gemeinnützigkeit wurde vom Finanzamt nicht anerkannt, sodass Ende 2022 die Stadt Friesoythe als Eigentümerin der Immobilie übernahm.

### ■ AQUAFERRUM

Mit einem großen Loch in den Boden haben im vergangenen Jahr die Bauarbeiten für das neue Kurs- und Bewegungsbecken am Friesoyther Allwetterbad Aquaferrum begonnen. Wenn alles nach Plan läuft, soll noch in diesem Jahr im neuen Anbau geschwommen werden.

Auch bei den Kosten sieht es momentan gut aus – insgesamt kostet der Bau wie geplant 4,6 Millionen Euro.

## 44 Autofahrer zu schnell unterwegs

**BLAULICHT** Polizei kontrolliert einen Tag lang im Nordkreis – Zwei Strafverfahren eingeleitet

VON RENKE HEMKEN-WULF

**FRIESOYTHE/BARßEL/BÖSEL/SATERLAND** – Mehrere Raser hat die Polizei am vergangenen Mittwoch, 29. Januar, im Nordkreis gestoppt. Beamte der Polizeiinspektion Cloppenburg/Vechta hatten mobile und stationäre Verkehrskontrollen an ausgewählten Punkten im Zuständigkeitsbereich des Polizeikommissariats Friesoythe, zu dem neben der Stadt Friesoythe

auch die Gemeinden Barßel, Bösel und Saterland gehören, durchgeführt.

### 41 km/h zu schnell

Insgesamt sehen sich nun 44 Fahrzeugführer mit einem Ordnungswidrigkeitenverfahren aufgrund von Überschreitung der zulässigen Höchstgeschwindigkeit konfrontiert, wie die Polizeiinspektion am Montag mitteilt. Den Höchstwert erreichte ein



Die Polizei hat im Nordkreis Cloppenburg mehrere Autofahrer gestoppt, die zu schnell unterwegs waren.

SYMBOLBILD: ARNE HASCHEN

Autofahrer, der 41 km/h zu schnell unterwegs war. Bei erlaubten 50 fuhr er 91 km/h.

Neben Geschwindigkeitsverstößen stellten die Polizeibeamten bei zwei Fahrzeugführern auch eine Beeinflussung durch Betäubungsmittel fest. „Es wurde jeweils eine Blutprobe entnommen, ein Ordnungswidrigkeitenverfahren eingeleitet und die Weiterfahrt untersagt“, heißt es.

Da einer der beiden Fahr-

zeugführer keinen festen Wohnsitz in Deutschland vorweisen konnte, wurde zudem eine Sicherheitsleistung einbehalten.

### Weitere Verstöße

15 Autofahrer wurden zudem bei der Benutzung ihres Mobiltelefons beobachtet und elf Fahrzeugführer hatten den Sicherheitsgurt nicht angelegt, berichtet die Polizei weiter. Bei einer weiteren

Kontrolle wurde festgestellt, dass der Fahrzeugführer keine gültige Fahrerlaubnis vorweisen konnte. In Summe wurden gegen 77 Personen Ordnungswidrigkeitenverfahren sowie gegen zwei Personen ein Strafverfahren eingeleitet. Auch in Zukunft werden Schwerpunktkontrollen an unterschiedlichen Orten in den Landkreisen Cloppenburg und Vechta stattfinden, teilt die Polizeiinspektion abschließend mit.

### KURZ NOTIERT

#### Pkw zerkratzt

**BÖSEL** – Am Sonntag in der Zeit von 0.30 bis 12.45 Uhr zerkratze ein unbekannter Täter den Lack eines Autos der Marke Skoda auf dem Parkplatz eines Wohnhauses an der Overlaher Straße in Bösel. Der Sachschaden wird laut Polizei auf circa 2000 Euro geschätzt. Sachdienliche Hinweise nimmt die Polizei Bösel unter der Telefonnummer 04494/9226210 entgegen.

#### Seniorenkarneval

**SEDELSBERG** – Der für diesen Mittwoch, 5. Februar, geplante Begegnungsnachmittag 60+ im Canisiushaus in Sedelsberg

fällt aus. Alle Senioren sind jedoch eingeladen, am Seniorenkarneval im Canisiushaus am Freitag, 28. Februar, um 14.30 Uhr teilzunehmen.

#### Kinderkleiderbörse

**SEDELSBERG** – Die Frühjahr/Sommer-Kinderkleiderbörse öffnet seine Türen am Samstag, 15. März, von 14 bis 16.30 Uhr im Gebäude der DRK-Bereitschaft Sedelsberg, Hauptstraße 77. Die Etiketten sind bereits vergriffen, so dass die Interessenten ein reichhaltiges Angebot erwartet, heißt es in der Ankündigung. Von Kinderbekleidung bis Umstandsmoden, von Hochstühle, Lauf-

gitter, Fahrräder und Spielzeug, Babyzubehör und vieles mehr, ist alles im Angebot. Für die Aller kleinsten steht ein extra Raum mit Sachen „rund ums Baby“ zur Verfügung. Die Organisatorinnen bitten der Umwelt zuliebe, dass jeder seine eigenen Taschen mitbringt, um die gekaufte Ware zu transportieren. Bei Fragen stehen Marina Meyer unter der Telefonnummer 04492/7576, Silke Herbers unter der Telefonnummer 04491/1447 oder Telefonnummer 0173/5984839 und Eva Schulte unter der Telefonnummer 0173/2969669 gern zur Verfügung.

#### Ausschuss tagt

**FRIESOYTHE** – Der Ausschuss für Jugend, Sport und Kultur der Stadt Friesoythe kommt an diesem Mittwoch, 5. Februar, um 18 Uhr im Backhaus am Kulturzentrum am Mühlenberg in Gehlenberg zusammen. Unter anderem geht es um die Anmeldungen für die Kindertagesstätten 2025/2026 und einen Antrag zu Revitalisierung der Windmühle in Gehlenberg.

#### Frühstückstreff

**BÖSEL** – Das Team der Senioren Bösel bietet den nächsten Frühstückstreff am Donners-

tag, 13. Februar, um 9.30 Uhr im Begegnungszentrum in Bösel an. Alle Interessierten sind herzlich zum Frühstück, Klönen und Zusammensein eingeladen, heißt es in der Ankündigung. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

#### Delegiertenversammlung

**FRIESOYTHE/BÖSEL** – Die Delegiertenversammlung des Fischereivereins Friesoythe für den Bezirk der Friesoyther Wasseracht findet am Freitag, 21. Februar, ab 19.30 Uhr, im Gasthof Albert Bley in Bösel statt. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem Bericht und der Haushaltsvorschlag

2025. Neben den Mitgliedern des Vorstandes, des Hauptausschusses und den Delegierten sind auch interessierte Mitglieder eingeladen.

#### Versammlung des VfL

**MARKHAUSEN** – Die Generalversammlung des VfL Markhausen findet am Freitag, 7. März, um 20 Uhr, im Dorfgemeinschaftshaus statt. Auf der Tagesordnung stehen neben Berichten auch Neuwahlen. Anträge müssen dem Vorstand spätestens bis Sonntag, 16. Februar, in schriftlicher Form vorliegen. Neben den Mitgliedern sind auch Interessierte eingeladen.



Die Industriestraße in Ramsloh soll im Osten verlängert werden, um eine weitere Zufahrt über die Ostermoorstraße zu schaffen.

BILD: RENKE HEMKEN-WULF

# Industriestraße soll verlängert werden

**VERKEHR** Anschluss an Ostermoorstraße geplant – Weitere Zuwegung in Gewerbegebiet schaffen

VON RENKE HEMKEN-WULF

**RAMSLOH** – Eine Veränderung im Straßenbild wird es innerhalb der nächsten Jahre in Ramsloh geben. Die Gemeinde Saterland plant eine Verlängerung der Industriestraße im Osten auf die Ostermoorstraße. „Durch diese Maßnahme kann in Zukunft die Industriestraße, und damit verbunden die dort ansässigen Gewerbebetriebe mit circa 350 bis 400 Mitarbeitern, an zwei Stellen an das weitere örtliche und überörtliche Verkehrsnetz angebunden werden“, teilt Bürgermeister Thomas Otto (parteilos) auf Anfrage mit.

In der Vergangenheit durchgeführte Arbeiten an der Friedhofstraße hätten gezeigt, dass nur eine Zufahrt zu einem Gewerbegebiet bei Sperrungen oder auch bei einem Notfall sehr problematisch seien. Ähnliches dürfte in noch ausgeprägterer Form wohl bei der durch den Landkreis Cloppenburg angedachten grundlegenden Sanierung der Friedhofstraße zu befürchten sein, so der Bürgermeister.

Nicht ausschlaggebender Aspekt seien laut Otto die aktuellen Erweiterungspläne der Firma Waskönig und Walter. Der Kabelhersteller hatte vor Kurzem mitgeteilt, dass er seine Produktionshalle für die



Herstellung von Installationsleitungen und 1kV-Kabel um einen weiteren Anbau erweitert. Wie der Bürgermeister erklärt, könnte Waskönig und Walter zwar durch eine Arrondierung des Firmengeländes auch profitieren, jedoch dürfte das Unternehmen auch in der aktuellen Situation genug Expansionspotential und Gestaltungs-

tungsmöglichkeiten haben.

## Teilspernung möglich

Bei der Beratung für die Erweiterung der Industriestraße im zuständigen Fachausschuss war auch eine damit verbundene Einziehung eines Stücks der Ostermoorstraße zwischen der Kreuzung mit

die Ostermoorstraße könnte zukünftig einen Teilbereich der Ostermoorstraße entbehrllich machen“, erklärt Bürgermeister Otto nun auf Anfrage dazu und ergänzt: „Da diese Straße aber dem öffentlichen Verkehr gewidmet ist, müsste dieser dann durch politischen Beschluss entwidmet werden.“ Dies setze aber auch zunächst die Fertigstellung der neuen verlängerten Industriestraße voraus.

## Im Plan für 2026

Die notwendigen Beschlüsse zur 16. Änderungen des betreffenden Bebauungsplanes Nr. 24 waren bereits im November 2023 durch den Ausschuss für Planung, Bau, Umwelt, Klima und Landwirtschaft öffentlich beraten worden. „Nach der Konkretisierung der Planungen hat die Gemeinde die durch die Maßnahme betroffenen Anlieger im August 2024 im Rahmen einer Anliegerversammlung über die Planungen informiert“, berichtet der Bürgermeister. Vorbehaltlich eines noch ausstehenden Förderantrages habe die geplante Baumaßnahme Einzug in den Investitionsplan für das kommende Jahr 2026 gefunden – und könnte dann umgesetzt werden.

## NOTDIENSTE

### APOTHEKEN

**Barßel/Bösel/Friesoythe/Saterland**

Apotheke Apen, Hauptstr. 186, Apen, Tel. 04489/9425794  
Maxi-Apotheke, Am Bahnhof 6, Friesoythe, Tel. 04491/934400

### ÄRZTE

**Barßel/Bösel/Friesoythe/Saterland**

Zentrale Bereitschaftsdienstpraxis am St.-Marien-Hospital, Friesoythe, Sprechzeiten: 20 bis 21 Uhr (keine Anwesenheitspflicht für die Ärzte), St.-Marien-Straße 1

### AUGENÄRZTE

**Kreis Cloppenburg**

Tel. 0441/21006345 oder Tel. 116117, 20 bis 22 Uhr

### HOSPIZDIENST

**Kreis Cloppenburg**

24-Stunden-Bereitschaft: Tel. 0175/8991171

### NOTRUF

Tel. 110, 112 oder Krankentransport, Tel. 0441/19222; OÖWV, Trinkwasser: Tel. 04401/6006; Gift-Info: Tel. 0551/19240

## TERMINE IM SATERLAND

### VERANSTALTUNGEN

**Ramsloh**

**15 bis 18 Uhr, DRK-Kleiderladen:** geöffnet

**19 Uhr, Rathaus:** Informationsabend für motorisierte Umzugsteilnehmer, Veranstalter: KVG Ramsloh

**Saterland**

**14 bis 16.30 Uhr:** „Mobiler Einkaufswagen“ nach Ramsloh, Anmeldung bis montags 17 Uhr bei Rosa Strohschneider, Tel. 04498/658; Veranstalter: Malteser Hilfsdienst und Seniorenbeirat Saterland

**Sedelsberg**

**17 bis 18 Uhr, Schützenhalle am Moorgutsweg:** Übungsschießen für Kinder und Jugendliche, Jugendabteilung

## NACHLESE

### Haushalt ausgeglichen

**BÖSEL** – Im Bericht zur Haushaltsverabschiedung in Bösel in unserer Montagsausgabe ist uns ein Fehler unterlaufen. Dort hieß es: „Deswegen sei ein Haushaltssicherungskonzept noch notwendig“, richtig muss es heißen: „nicht notwendig“. Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen.

### Friesoyther Nachrichten

Ämliches Bekanntmachungsblatt des Landkreises Cloppenburg, der Städte Cloppenburg, Friesoythe und Lönningen sowie der Gemeinden Barßel, Bösel, Emstek, Garrel und Saterland

#### Redaktion Friesoythe

Redaktionssekretariat:  
Annette Linkert ☎ 04491/9988 2910,  
Am Alten Hafen 12, 26169 Friesoythe  
Telefax 04491/9988 2909  
E-Mail: red.friesoythe@NWZmedien.de

**Redaktionsleitung**  
Carsten Bickschlag (bic) ☎ 04491/9988 2900  
Reiner Kramer (Stv.) (kra) ☎ 04491/9988 2901

**Friesoythe/Bösel/Barßel/Saterland**  
Tanja Mikulski (mik) ☎ 04491/9988 2902  
Heiner Elsen (els) ☎ 04491/9988 2906  
Renke Hemken-Wulf (rhw) ☎ 04491/9988 2912  
Eva Dahlmann-Aulike (eda) ☎ 04491/9988 2913

**Lokalsport**  
Steffen Szepanski (sze) ☎ 04471/9988 2810  
Stephan Tönnies (stt) ☎ 04471/9988 2811  
E-Mail:  
lokalsport-muensterland@NWZmedien.de

**Vermarktung:**  
Stephanie von Unruh  
(verantwortlich für den Anzeigenteil)

**Kundenservice**  
Abonnement 0441/9988 3333  
Anzeigen 0441/9988 4444

Bezugspreis 50,90 € (Postbezug 54,90 €) pro Monat einschließlich Lieferung frei Haus. NWZ-ePaper 39,90 € pro Monat. Alle Preise einschließlich gesetzlicher MwSt. und unbeschränkter Zugriff auf NWZonline.de, allen Lokalausgaben als NWZ-ePaper sowie dem digitalen Archiv.

Unsere AGB finden Sie im Internet unter [www.NWZonline.de/agb](http://www.NWZonline.de/agb)

## TERMINE IN BÖSEL

### VERANSTALTUNGEN

**Bösel**

**9 bis 10.30 Uhr, Rathaus:** Beratungssprechstunde, Betreuungsverein Cloppenburg

**17 bis 21 Uhr, Jugendtreff:** geöffnet

**19.30 Uhr, Begegnungszentrum:** Treffen, Anonyme Alkoholiker (AA) und Angehörigengruppe (Al-Anon)

**20 Uhr, Gaststätte Bley:** Chorprobe, Gemischter Chor Bösel

## FAMILIENCHRONIK

**BERNHARD TEGELER** (87), Bösel. Beisetzung ist im engsten Familienkreis.

## TERMINE IN FRIESOYTHE

### VERANSTALTUNGEN

**Altenoythe**

**20 Uhr, Gaststätte Dumstorff:** Chorprobe, Männergesangverein Altenoythe

**Friesoythe**

**8 bis 12.30 Uhr und 14 bis 17, Rathaus am Stadtpark:** Bürger Service Center

**8 bis 16.30 Uhr, Sozialer Briefkasten, „Kaufhaus für Jedermann“:** geöffnet

**9.30 bis 12 Uhr und 15 bis 17.30, SkF-Laden:** geöffnet

**10 bis 12 Uhr und 15 bis 18, IdeenReich:** geöffnet

**11 bis 12.30 Uhr, Rathaus am Stadtpark:** Beratungssprechstunde, Betreuungsverein Cloppenburg

**15 bis 19 Uhr, Jugendzentrum**

„Wasserturm“: geöffnet

**Neuscharrel**

**19 Uhr, Pfarrheim:** Glücksmomente?, Vortragsabend der kfd Neuscharrel

### BILDUNG

**Friesoythe Bildungswerk:** 9 bis 13 Uhr

### BÜCHEREIEN

**Friesoythe Kath. Bücherei St. Marien:** 15 bis 17.30 Uhr

### SCHWIMMBÄDER

**Aquaferum,** 6 bis 18, 14 bis 22 Uhr

@Termine online und mobil unter:

[www.nwzonline.de/termine](http://www.nwzonline.de/termine)

## TERMINE IN BARßEL

### VERANSTALTUNGEN

**Barßel**

**8.30 bis 12 Uhr, Beratungsstelle AWO:** Tel. 04499/9358922

**15 bis 18 Uhr, Barßeler SkF-Laden:** geöffnet

**15 bis 20 Uhr, Jugend- und Begegnungszentrum:** geöffnet, Tel. 04499/937205

**16 bis 17 Uhr, Soesteschule:** Carla-Lebensmittelausgabe

**19.30 Uhr, kath. Pfarrheim:** Kreuzbundgruppe St. Cosmas und Damian

**19.30 Uhr, kath. Pfarrheim:** Selbsthilfegruppe Depressionen Barßel

**20.15 Uhr, „Tanger Dörpshus“:** Chorprobe, Chor Color Barßel

### BÄDER

**Barßel**

**Hafen-Bad:** 6 bis 7.30, 15.30 bis 21.30 Uhr

### BÜCHEREIEN

**Barßel Kath. Bücherei:** 17 bis 18.30 Uhr

### MUSEEN

**Elisabethfehn**

**Moor- und Fehnmuseum:** Infos unter Tel. 04499/2222 oder [www.fehnmuseum.de](http://www.fehnmuseum.de)

@Termine online und mobil unter: [www.nwzonline.de/termine](http://www.nwzonline.de/termine)

# LSG leuchtet grün für Hoffnung am Hospiztag

**TRAUERARBEIT** Friesoyther Hospizdienst begleitet Schule in Ramsloh beim Abschiednehmen – Gemeinsame Aktion

VON CLAUDIA WIMBERG

## RAMSLOH/FRIESOYTHE

– Trauer war nicht mit einem Tabu belegt, es war einfach kein Thema. Über Sterben und Tod wurde nicht gemeinschaftlich gesprochen, Gefühle wurden nicht offen geteilt. Durch die unheilbare Krankheit einer Pädagogin änderten sich jedoch Status und Sichtweisen am Saterländer Laurentius-Siemer-Gymnasium (LSG). Die Ramsloher Schule bat den Malteser Hospizdienst Friesoythe um Hilfe beim Abschiednehmen und blieb auch darüber hinaus mit dem Team in Kontakt.

„Für den Welt-Kinder-Hospiztag am 10. Februar bereiten die rund 470 Schüler und ihre Lehrer aktuell eine öffentlichkeitswirksame Aktion vor, um ein sichtbares Zeichen zu setzen“, betonte Klaus Finsterhölzl. Der Oberstudiendirektor sowie Kollegin Maria Scheele danken der Hospizdienst-Koordinatorin Martina Kramer, die die Schule in schweren Stunden begleitete. „Und wir waren sehr froh, einen Profi an unserer Seite zu haben, weil wir wussten, dass der Tag unabweichlich auf uns zu

kommt und wir uns dem nicht gewachsen fühlten“, bekennen die Verantwortlichen.

## Neue Blickwinkel

Martina Kramer baute Berührungspunkte ab und eröffnete neue Blickwinkel. So war die selbst gestaltete Abschiedsecke nicht trist und dunkel gehalten, sondern „mit schönen Farben“ für eine fröhliche und lebensbejahende Lehrerin.

Die Jugendlichen konnten auf Zetteln ihre Gedanken und Wünsche aufschreiben. „Das nutzten viele und es hat ihnen gutgetan“, berichtet die ausgebildete Hospizdienst-Mitarbeiterin, die ihrerseits dem LSG ein großes Lob ausspricht, weil frühzeitig um Unterstützung gebeten wurde. „Vorbildlich, denn meistens werden wir leider erst nach dem Tod kontaktiert“, bedauert die Koordinatorin.

Am Todestag der Lehrerin im Sommer 2024 versammelten sich Schülerschaft und Kollegium auf dem Schulhof. „Es wurde für sie geklatscht, ihr alles Gute mitgegeben und jeder konnte seine Trauer auf seine Weise



Wollen Hoffnung schenken: Mieke, Louisa-Sophie, Lena und Jantje bastelten mit allen Mitschülerinnen und Mitschülern grün gestaltete Windlichter.

BILD: CLAUDIA WIMBERG

ausdrücken und rauslassen“, berichtet Schulleiter Finsterhölzl von bewegenden Momenten und einem besonderen Gemeinschaftsgefühl.

## Schulgebäude in Grün

Dieses Gefühl zu stärken und mit Sozialkompetenz zu verbinden, soll im Fokus

bleiben. „Wir sehen es als unsere Aufgabe an, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern uns auch solidarisch zu zeigen“, so Finsterhölzl. Des-

halb waren alle Klassen aufgefordert, aus Gläsern grün gestaltete Windlichter zu basteln.

Am Welt-Kinder-Hospiztag soll dann das Schulgebäude in Grün (Farbe der Hospizbewegung) angestrahlt werden. Die Lichter verkaufen die Schülerinnen und Schüler an Familie, Bekannte und Freunde und spenden den Erlös dem Hospizdienst. Mit einem eigens aufgelegten Flyer schärfen die Initiatoren das Bewusstsein für Kinder mit schweren Erkrankungen und ihre Familien. „Wir wollen Hoffnung schenken und daran erinnern, dass es nicht allen Menschen gut geht“, erklären die Neuntklässlerinnen Lena, Mieke, Jantje und Louisa-Sophie.

Sterben und Trauer wird an ihrer Schule auch künftig nicht wegdiskutiert. Ob Familienmitglieder, Freunde oder das Haustier: „Unsere Schülerinnen und Schüler sollen wissen, dass sie nicht alleine sind“, so der Schulleiter. Schließlich werden in Schulen Beziehungen gelebt und dem Bedarf nach Auseinandersetzung mit Erfahrungen und Gefühlen wolle man gerecht werden.

## ENDLICH DEN KOMPLETTEN DURCHBLICK

### MIT DEM KOSTENLOSEN TABLET-KURS



Lernen Sie, wie Sie bestmöglich Ihr Tablet für die Zeitungslektüre nutzen können!



Digitale Welt der NWZ erleben



Kleine Gruppen von 5 Teilnehmer/innen



Für Abonnent/innen kostenlos\*



120-minütige Schulung

\*Im Rahmen der Nordwest TREUEWELT. Nicht-Abonnent/innen zahlen 29,00 €

### DIE NÄCHSTEN TERMINE FÜR 2025:

**DONNERSTAG, 27. FEBRUAR 2025**

Android: 10.00 – 12.00 | Android: 17.00 – 19.00 Uhr

**DONNERSTAG, 13. MÄRZ 2025**

Android: 10.00 – 12.00 | Android: 17.00 – 19.00 Uhr

**DONNERSTAG, 06. MÄRZ 2025**

Apple: 10.00 – 12.00 Uhr | Android: 17.00 – 19.00 Uhr

**DONNERSTAG, 20. MÄRZ 2025**

Android: 10.00 – 12.00 | Apple: 17.00 – 19.00 Uhr

Sie müssen kein eigenes Tablet mitbringen, wir stellen die entsprechenden Schulungsgeräte. Erste Erfahrungen im Umgang mit Tablet oder Smartphone setzen wir voraus.

Karten gibt es in allen NWZ-Geschäftsstellen (Nordenham, Oldenburg, Westerstede, Wildeshausen und Varel),  
telefonisch unter 0441 / 9988 7766 und unter [www.nwzonline.de/tablet-schulung](http://www.nwzonline.de/tablet-schulung) (ggf. zzgl. Reservierungs- und Versandkosten).

Veranstaltungsort: Nordwest Medienhaus | Wilhelmshavener Heerstraße 260 | 26125 Oldenburg



# Vom großen Traum, im Orchester zu spielen

**NACHWUCHSFÖRDERUNG** Orchesterakademie des Oldenburgischen Staatstheaters bildet Talente der klassischen Musik aus

VON HENRIEKE BALZER

**OLDENBURG** – Die Sitzplätze im Großen Haus sind bis auf die letzte Reihe ausverkauft. Als das Licht im Saal erlischt und der Dirigent Hendrik Vestmann den Takt vorgibt, verstummen die restlichen Gespräche. Es ist die vorletzte Vorstellung der Oper „Der Freischütz“. Langsam ertönt ein Klavier. Dann mischen sich die Streichinstrumente dazu. Die langsame und sanfte Melodie erfüllt den Saal, wechselt von hohen zu tiefen Tönen. Im Orchestergraben – unter den erfahrenen Musikerinnen und Musikern – spielt Georg Stegemeyer die Bratsche. Als Mitglied der Orchesterakademie gehört das Musizieren im Staatsochester bereits zu seinem Alltag.

„Mit dem Staatsochester zusammenzuarbeiten, ist eine interessante Erfahrung, bei der ich schon viel gelernt habe“, sagt der 27-Jährige. Seit dieser Spielzeit gehört Georg zu den 14 Akademistinnen und Akademisten, die aktuell am Haus ausgebildet werden. Er spielte schon bei „Hänsel und Gretel“ sowie einigen Sinfoniekonzerten mit. „Es war immer mein Traum, in einem Orchester zu spielen“, erzählt Georg.



Bratschist Georg Stegemeyer ist Mitglied der Orchesterakademie im Staatstheater. BILD: HENRIEKE BALZER

## Erst vor zwei Jahren gegründet

Erst in der Spielzeit 2023/24 rief das Staatstheater die Orchesterakademie ins Leben. Die Musikerinnen und Musiker im Alter zwischen 21 und

28 Jahren erhalten ein Stipendium für mindestens ein Jahr und sammeln wertvolle Erfahrungen im Orchesteralltag. Die Akademie sei in etwa mit einem Praktikum zu vergleichen, erklärt Georg. Alle Akademisten befinden sich noch

im Studium – auch Georg steht bald vor seiner letzten Bachelorprüfung.

Neben den Auftritten mit dem Staatsochester auf der Bühne erhalten die Akademisten zusätzliche Unterstützung: Sie bekommen Coa-

chings und Unterricht, etwa zur Überwindung von Nervosität vor Auftritten. Das Stipendium soll ihnen echte Erfahrungen in einem Orchester vermitteln. „Mit den Profis zu arbeiten, die den Job schon so lange machen, ist ganz anders als die Konzerte, die ich bisher gespielt habe“.

Während bei der Vorstellung auf der Bühne die Mitglieder des Opern-Ensembles ihren Gesang durch den Saal klingen lassen, fokussiert sich das Staatsochester auf seinen Einsatz. In den blauen Heften, die vor ihnen liegen, wirken die Noten wie eine fremde Sprache, die erst während der Oper zum Leben erweckt wird und sich Gehör verschafft.

## Schon die Mutter spielte Geige

Das Musizieren begleitet Georg bereits seit seiner Kindheit. „Meine Mutter spielt auch Geige und das hat mich sehr beeinflusst“. Für den gebürtigen Berliner ist es die erste Anstellung an einem Theater. Besucht hat er mehrere Musikschulen. Angefangen hat er in der Grundschule mit der Geige, bis er zehn Jahre später auf die etwas größere und tiefer klingende Bratsche umstieg.

Nach dem Abitur zog es Georg für das Studium an die Hochschule für Musik und Theater in Rostock – die ruhigere Atmosphäre im Gegensatz zu seiner Heimatstadt fiel ihm jedoch nicht schwer. Auch in Oldenburg gefällt es ihm sehr gut. „Das Theater hier ist toll, ich habe mich direkt wohlfühlt.“ Mindestens bis zum Ende dieser Spielzeit bleibt Georg am Staatstheater; wird auch beim „Classic meets Pop“ Konzert in der EWE-Arena und beim Akademiekonzert mitspielen. In Oldenburg zu bleiben, kann er sich gut vorstellen. Die Atmosphäre ist familiär und das Theater ein Ort, an dem sich gleichgesinnte Menschen zusammenfinden. „Ich möchte mich auf jeden Fall irgendwann auf eine feste Stelle hier im Staatsochester bewerben“.

## Andere Menschen begeistern

Als der schwarze Vorhang im Großen Haus fällt, brandet Applaus auf. Auch das Staatsochester verbeugt sich dankend vor dem Publikum. Das gemeinsame Moment im Theater sei etwas ganz Besonderes: „Es ist schön, zu sehen, wie sehr sich Menschen für Kunst begeistern können“.

# Mit Humor auf dem Weg zur Oper der Zukunft

**THEATER-PERFORMANCE** „Plans for future Operas“ am 9. Februar in der Ex-Halle – Ideen kurzweilig und anregend

VON HORST HOLLMANN

**OLDENBURG** – Für Theater-Intendanten, Opern-Veranstalter oder Festival-Leiter könnte das fast ein Geheimtipp-Termin sein: Am 9. Februar, Sonntag, um 19 Uhr, in der Ex-Halle am Oldenburger Pferdemarkt. Nicht weniger als „Plans for future Operas“ stehen auf dem Spielplan der Außenstelle des Staatstheaters, Pläne für zukünftige Opern also. Klingt ganz schön anspruchsvoll.

Ein bisschen relativiert Volker Schindel den Titel. „Da wird die Opernwelt nicht gleich aus den Angeln gehoben“, sagt der Kuratoriums-sprecher von „klangpol“, dem Netzwerk Neue Musik Nordwest. Trotzdem, auch wenn die Aufführung nur eine knap-

pe Stunde dauert: „Die Ideen sind deutlich mehr als eine entzückende Spinnerei, sie rühren schon am Kern des Musiktheaters.“

Der norwegische Komponist und Autor Öyvind Torvund entwirft Pläne und Ideenfragmente für zukünftige Opern. Das wird musikalisch umgesetzt durch die Sopranistin Juliet Fraser und den Pianisten Mark Knoop. Sie agieren in einer Umgebung aus projizierten Zeichnungen Torvunds. „Man bekommt schon das Gefühl, dass dieses wunderbare Pasticcio den Gesetzen von Physik und Akustik trotzen will“, erklärt Schindel lachend. „Und das ist ausgesprochen kurzweilig und anregend. Es ist ja kein Werk für Spezialisten, sondern einfach



Sopranistin Juliet Fraser und Pianist Mark Knoop. Sie treten am 9. Februar in der Exhalle auf. BILD: DIMITRI DJURIC

für fantasievolle Leute.“

Der Oldenburger hat das Stück bei der Uraufführung zur Münchner Biennale für Neue Musik 2022 erlebt. Es sei zwar ambitioniert, aber es unterhalte auch prächtig. „Da

verstört Neue Musik nicht, sie motiviert eher, ist erstaunlich humorvoll.“ Folglich haben die „Plans“ damals die Kritik nachhaltig überzeugt. „Und wir werden auch in Oldenburg eine fröhliche Grundstim-

mung erleben, mit vielen Denkanstößen und auch mit Antworten.“ Gesprochen werde englisch, „aber es ist gut zu verstehen.“

Die Musik von Torvund zeigt sich zwar geordnet, aber in ihrer Weite grenzenlos. Da melden sich Klänge aus der Rockmusik, da wird improvisiert, Filmmusik ist zu vernehmen, und es mischen sich Klänge des täglichen Lebens hinzu. Sopranistin Fraser ist in der Alten und Neuen Musik zu Hause, wird gern zu den Donaueschinger Musiktagen eingeladen wie vom Klangforum Wien. Pianist Knoop ist bekannt für kühne Auftritte, höchst virtuos und darin immer wieder überraschend.

„Plan for future Operas“ zieht sozusagen einen Strich

unter die erste Phase des 22. Kompositionswettbewerbs der Carl von Ossietzky-Universität ab. Der Verein für Musiktheater-Produktionen am Fach Musik hatte ihn für „musik\_szene\_theater“ länderübergreifend ausgeschrieben. Gesucht wurden Musiktheater-Miniaturen, Musikperformance oder andere Spielformen. „Kurzum“, erklärt Schindel, „wir wollen ein experimentelles Musiktheater im mittleren Schwierigkeitsgrad bereichern.“ Die Jury der ihr anonym vorgelegten Werke tagt am Tag der Theateraufführung. Der praktische Teil zwei folgt nach dem Sommersemester. Dann werden die preisgekrönten oder auch sonst auffällige Werke einstudiert und uraufgeführt.

# Komposition wirkt auch nach 150 Jahren taufersch

**6. SINFONIEKONZERT** Gelungene deutsche Erstaufführung im Oldenburgischen Staatstheater

VON CHRISTOPH KELLER

**OLDENBURG** – Die Musik von Joseph Haydn ist für Hörerinnen und Interpreten gleichermaßen inspirierend, spannend und in vielem auch sehr humorvoll. Beim

6. Sinfoniekonzert im Großen Haus des Oldenburgischen Staatstheaters am Sonntag erklingt seine Sinfonie Nr. 31, in welcher die vier hervorragenden Hornisten des Staatsoorchesters mit ihrem homogenen Klang überzeugen. Im Dialog mit dem Tutti

und einzelnen Instrumenten, besonders Flöte, Violine und Violoncello, entwickeln diese ein ausgewogenes, spielfreudiges Musizieren.

Eine eher introvertierte, lyrische Seite der Musik Haydns kommt in der Solokantate „Arianna a Naxos“ zur Geltung. Mezzosopranistin Dorothee Bienert gestaltet die ausgiebigen Rezitative und Arien mit großer stimmlicher Souveränität. Gemeinsam mit den von Vito Cristofaro umsichtig geleiteten Streichern des Staatsoorchesters malt sie ein

inneres Seelenbild der träumenden, verliebten und später verzweifelten Arianna. Hierbei setzt sie ihre großartigen stimmlichen Möglichkeiten in den unterschiedlichen Klanglagen gekonnt ein. Mit kleinsten Gesten und Nuancen, immer nahe am dramatischen Textgeschehen, begeistert sie mit einer die Tiefen des Werkes auslotenden Interpretation.

Haydn hatte seine Kantate ursprünglich für Sologesang und Klavier komponiert, um diese auch vor kleinerem Pub-

likum in den Wiener Salons aufzuführen. Auch Alfonso Rendano (1853-1931) hatte sein Klavierkonzert zunächst für zwei Klaviere komponiert. Gemeinsam mit Franz Liszt am zweiten Flügel hat er Auszüge daraus schon 1880 bei Konzerten in Weimar gespielt. Teile der Instrumentierung gingen danach verloren. Und es ist der Verdienst der Pianistin Daniela Roma, welche die Klaviermusik Rendanos wiederentdeckt hat, und von Kapellmeister Vito Cristofaro, der die Instrumentierung vervoll-

ständigte, dass dieses Klavierkonzert Rendanos nun als deutsche Erstaufführung beim Sinfoniekonzert erklingen kann.

Der erste Satz wirkt noch etwas fragmentarisch und bietet der Solistin wenig Gelegenheit, sich freizuspielen. Der Klavierpart ist zumeist dicht in die Instrumentierung verwoben. Das lyrische Klaviersolo zu Beginn des zweiten Satzes gelingt Daniela Roma dann mit ruhigem Atem und ausgewogenem Klang. Im Fortlauf des Satzes gibt es

schöne Dialogmomente mit einzelnen Instrumenten, vor allem der Klarinette. Die virtuose Kadenz im schwungvollen Finale gestaltet die Solistin mit Spannung und Bravour.

Es gibt begeisterten, lang anhaltenden Beifall für diese engagierte deutsche Erstaufführung. Roma und Cristofaro spielen als Zugabe von Rendano ein feuriges „Allegro in a-Moll“ für Klavier vierhändig und drücken damit ihre gemeinsame Begeisterung für diesen wiederentdeckten romantischen Komponisten aus.

# Das sind Elterngeld und der Partnerschaftsbonus

**FAMILIE** Finanzielle Unterstützung gibt es vom Staat – Beraterin der Elterngeldstelle Wesermarsch klärt auf

VON DANIEL KODALLE

**IM NORDWESTEN** – Brauchen wir ein Babybett? Wo kommt der Wickeltisch hin? Was ziehe ich dem Baby überhaupt an? Wer ein Kind bekommt, hat einiges zu organisieren – gerade, wenn es das erste Kind ist. Neben diesen Fragen wartet auf alle werdenden Eltern auch ein Stück Bürokratie: das Elterngeld. Wer in Elternzeit geht, um sich um das Kind zu kümmern, hat Anspruch auf finanzielle Unterstützung in Form des Elterngeldes.

Rund 95.000 Personen haben im dritten Quartal 2024 laut dem Statistischen Bundesamt in Niedersachsen Elterngeld erhalten, deutschlandweit waren es knapp 950.000 Personen. Doch wie viel Elterngeld gibt es, wer kann es nehmen und was verbirgt sich hinter Elterngeld Plus und Partnerschaftsbonus? Wir haben mit einer Expertin gesprochen.

## Wer kann Elterngeld beziehen?

„Elterngeld beziehen können alle Eltern, die ihren Wohnsitz oder Aufenthaltsort in Deutschland haben, ihr Kind selbst betreuen und erziehen und keine volle Erwerbstätigkeit haben“, sagt Sabine Wefer, Beraterin und Sachbearbeiterin bei der Elterngeldstelle des Landkreises Wesermarsch in Brake. Elternzeit müssten nicht alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer nehmen, um Anspruch auf Elterngeld zu haben, sondern nur diejenigen, die mehr als 32 Wochenstunden beschäftigt waren.



Ein Stück Bürokratie für werdende Eltern: Der Antrag auf Elterngeld.

IMAGO-BILD: STEINACH

Auch Personen, die Arbeitslosengeld I beziehen, studieren oder zur Schule gehen, bekommen Elterngeld ausbezahlt. Hingegen können Schülerinnen und Schüler sowie Studentinnen und Studenten keine Elternzeit nehmen/beantragen, sondern nur „diejenigen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen“, ergänzt Wefer.

## HIER GIBT ES HILFE

**Wer Fragen rund um das Elterngeld hat**, der kann sich an die Elterngeldstelle seines jeweiligen Landkreises oder seiner kreisfreien Stadt wenden. Dort wird man beraten.

## Wie lange kann man Elterngeld beziehen?

„Ein Elternteil muss mindestens zwei Monate Elterngeld beziehen und kann bis zu zwölf Monate Elterngeld erhalten“, sagt Wefer. „Paare haben 14 Monate Anspruch auf Elterngeld.“ Das gelte jedoch nur, wenn sie das vor der Ge-

burt erzielte Einkommen mindern würden, also in Elternzeit gehen und weniger als 32 Wochenstunden arbeiten. Die ersten beiden Elterngeld-Monate sind übrigens automatisch verbraucht, wenn die Mutter Mutterschaftsgeld erhält. Nach Wefers Erfahrung wird meistens das mögliche Maximum ausgeschöpft, häufig beantrage-

**Auch der Verein Pro Familia** berät zu finanziellen Fragen wie dem Elterngeld. [->@https://www.profamilia.de/](https://www.profamilia.de/)

**Mit dem Elterngeldrechner** des Bundesfamilienministe-

riums lassen sich alle Möglichkeiten hinsichtlich Basis Elterngeld, Elterngeld Plus und Partnerschaftsbonus durchspielen. Sie finden diesen online unter: [->@ol.de/elterngeldrechner](https://ol.de/elterngeldrechner)



Sabine Wefer, Beraterin und Sachbearbeiterin bei der Elterngeldstelle des Landkreises Wesermarsch in Brake.

BILD: LANDKREIS WESERMARSCH

die Mutter zwölf Monate Elterngeld und der Vater zwei Monate.

## Wie hoch ist das Elterngeld?

Der Höchstbetrag beim Elterngeld liegt bei 1800 Euro. „Privatversicherte müssen davon noch ihre Krankenkasse bezahlen“, sagt Wefer. Der Mindestbetrag liegt bei 300 Euro. Wie viel Elterngeld ausgezahlt wird, hängt davon ab, wie viel der Antragsteller vor der Geburt des Kindes verdient hat und ob man während des Elterngeldbezugs eine Teilzeittätigkeit ausübt oder nicht. „Das könnte das Elterngeld noch mindern.“ Die Elterngeldhöhe ist stets individuell zu berechnen, pauschale Aussagen könne man nicht treffen, so Wefer. Einen ersten Überblick liefert der El-

terngeldrechner des Bundesfamilienministeriums.

## Was ist Elterngeld Plus?

„Elterngeld Plus bietet die Möglichkeit, dass Antragsteller für einen längeren Zeitraum Elterngeld beziehen können“, sagt Sabine Wefer. Ein normaler Elterngeld-Monat – also ein Monat, in dem man Basis Elterngeld bezieht – kann in zwei Monate Elterngeld Plus umgewandelt werden. „Man bekommt dann die Hälfte des Elterngeldes, kann es aber für 24 statt zwölf Monate beziehen.“ Außerdem ist es je nach Fall möglich, dass ein Zuverdienst durch eine Teilzeittätigkeit oder einen Minijob das Elterngeld Plus nicht mindert, sodass unterm Strich mehr Geld da ist.

Elterngeld Plus wird häufig genutzt: Von den rund 95.000 Elterngeldbeziehern im dritten Quartal 2024 in Niedersachsen haben etwa 52.000 Personen Basis Elterngeld erhalten und 43.600 Personen Elterngeld Plus.

## Was ist der Partnerschaftsbonus?

Mit dem Partnerschaftsbonus ist es möglich, zwei, drei oder vier Monate zusätzlich Elterngeld Plus zu beziehen, wenn beide Elternteile in dieser Zeit in Teilzeit arbeiten. Die wöchentliche Arbeitszeit muss dabei zwischen 24 und 32 Stunden liegen. Den Partnerschaftsbonus haben im dritten Quartal 2024 in Niedersachsen lediglich rund 3800 Personen in Anspruch genommen.

# Warum Behörden im Nordwesten selten transparent sind

**INFORMATIONSFREIHEIT** Oldenburger können dank Satzung Unterlagen einsehen – Kein Gesetz in Niedersachsen

VON THILO SCHRÖDER

**IM NORDWESTEN** – Wissen, was die Behörden wissen: Informationsfreiheits- und Transparenzgesetze sollen den Bürgerinnen und Bürgern Einblicke beispielsweise in Bauprojekte, Entwicklungspläne und offiziellen Mailverkehr ermöglichen. Im Bund und den meisten Ländern gibt es hierfür Vorgaben – außer in Niedersachsen und Bayern. Städte, Gemeinden und Landkreise können ersatzweise Satzungen verabschieden, was auch im Nordwesten einige getan oder versucht haben.

## Was bedeutet Informationsfreiheit?

Unter Informationsfreiheit versteht man, dass Staat und Verwaltung ihr Wissen – mit Ausnahme bestimmter schützenswerter Informationen – bedingungslos mit den Bürgern teilen, wie es im „Handbuch Informationsfreiheitsrecht“ der Initiativen OpenReWi und FragDenStaat heißt. Dazu gehört auch, dass Behörden Informationen proaktiv

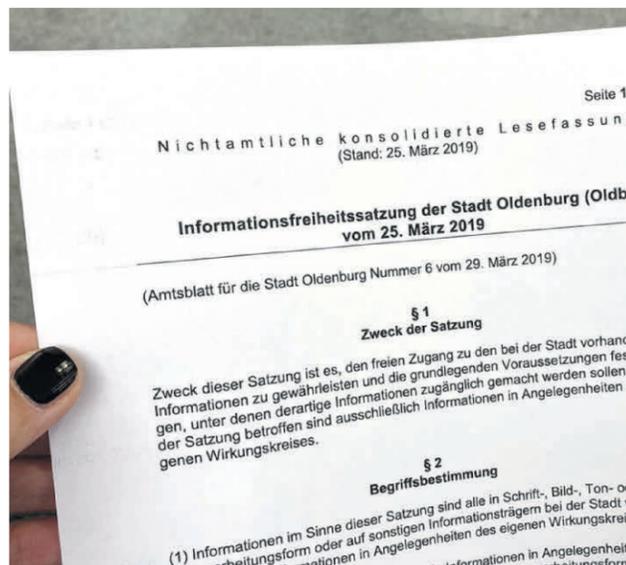
veröffentlichen sollen – wie es die Stadt Oldenburg etwa mit ihrer Open-Data-Plattform tut. Dort finden sich Datensätze beispielsweise zur Bevölkerungsentwicklung, den Steuereinnahmen der Stadt und Kaufpreisen für Bauland.

## Warum gibt es in Niedersachsen kein Informationsfreiheitsgesetz?

Im niedersächsischen Landtag gab es mehrfach Anträge für ein Informationsfreiheits- beziehungsweise Transparenzgesetz. Bislang scheiterten aber alle Versuche, weil die jeweilige Regierung kein Gesetz zustande brachte (SPD/Grüne 2013 bis 2017) oder weil Oppositionsanträge abgelehnt wurden (Grüne 2004 und 2019, FDP 2013, AfD 2019).

## Wie ist die Situation im Nordwesten?

Mangels Gesetz hat der Oldenburger Stadtrat 2019 den lokalen Behörden selbst Transparenz verordnet. 2022 und 2023 hat es laut Presse-



Informationsfreiheit in Niedersachsen: Ein Gesetz, das Behörden flächendeckend Transparenz verordnet, gibt es im Nordwesten allerdings

stelle insgesamt sechs Anträge nach der Informationsfreiheitsgesetz (IFS) gegeben, die alle beantwortet wurden. In den anderen Jahren seien zusammengefasst neun Anträge geprüft worden. Gemessen an Anträgen, die auf anderen

nicht. Kommunen wie die Stadt Oldenburg können sich aber entsprechende Satzungen geben.

Rechtsgrundlagen wie dem niedersächsischen Umweltschutzgesetz beruhen, stellten IFS-Anfragen einen „ganz minimalen Anteil“ dar. Auch der Kreistag der Wesermarsch verabschiedete 2013 eine zunächst befristete

Satzung. Nachdem es bis Ende 2014 „kein einziges Auskunftsersuchen“ gab, wurde die Gültigkeit jedoch nicht verlängert, teilt die Pressestelle mit.

## Woran sind andere Vorstöße gescheitert?

Anderorts entschied man sich gegen eine Informationsfreiheitsgesetz. 2017 gab es im Cloppenburg Kreistag einen Antrag der Gruppe Grüne/UWG, nachdem einem Garreler Ratsherrn eine Auskunft verweigert worden war. Landrat Johann Wimberg (CDU) warnte laut Sitzungsprotokoll vor einer steigenden Zahl von Anfragen infolge einer Satzung. Andere sahen in dem Papier ein Misstrauen gegenüber der Verwaltung. Letztlich gab es keine Mehrheit.

Im Rat von Langeoog (Kreis Wittmund) stellte 2023 die CDU einen Antrag, der mit einer lebendigen Diskussionskultur begründet wurde. Die weitere Beratung dazu wurde nach kontroverser Diskussion aber ebenfalls mehrheitlich abgelehnt. Ein Vorstoß der

Freien Wähler 2013 in Ganderkesee (Kreis Oldenburg) verlief offenbar im Sande. Die Gemeinde werde mangels Gesetz „die Entwicklung zunächst weiter beobachten“, teilt ein Sprecher mit. Über Onlineportale, durch „aktive Pressearbeit“ und Einwohnerfragestunden könnten Bürger bereits jetzt „an für sie relevante Informationen gelangen“.

## Welche Transparenz-Pläne hat die derzeitige Koalition?

Die rot-grüne Regierung in Hannover hat sich im Koalitionsvertrag erneut vorgenommen, ein „modernes und umfassendes Informationsfreiheits- und Transparenzgesetz“ zu schaffen. Ein Entwurf könnte 2025 in den Landtag kommen, wie der Grünen-Abgeordnete Volker Bajus auf der Plattform abgeordnetenwatch.de schreibt. Dieses Zeitfenster bestätigt das niedersächsische Justizministerium auf Nachfrage nicht; Ministerin Kathrin Wahlmann (SPD) stehe aber zu der Vereinbarung.

BILD: THILO SCHRÖDER

## Deutlich mehr Arbeitslose im Nordwesten

**IM NORDWESTEN**/SAW – Die Arbeitslosenzahlen im Oldenburger Land und in Ostfriesland sind im Januar deutlich gestiegen. Das geht aus aktuellen Daten der hiesigen Agenturen für Arbeit hervor. Demnach waren in der Region insgesamt 55.836 Menschen ohne Job. Das waren 4.684 mehr als im Vormonat und 1.395 mehr als im Januar des Vorjahres.

Im Oldenburger Land allein waren im Januar 37.134 arbeitslos – und damit 2.612 mehr als im Dezember sowie 995 mehr als im Januar 2024, berichteten die Agenturen für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven und Vechta.

In Ostfriesland gab es ebenfalls einen Anstieg, teilte die Agentur für Arbeit Emden-Leer mit. Hier waren im Januar 18.702 Personen arbeitslos. Das waren 2.072 mehr als im Dezember und 400 mehr als im Vorjahres-Januar.

Die Ursachen sind nach Agentur-Angaben saisonal bedingt. Hinzukäme jedoch noch die aktuelle, angespannte wirtschaftliche Lage. Einige Unternehmen seien zurückhaltend damit, Personal einzustellen.

Dieser Trend bestätigt sich auch landesweit. In Niedersachsen ist die Zahl der Arbeitslosen im Januar auf 280.627 Menschen gestiegen – das waren 6,6 Prozent mehr als im Dezember 2024, teilte die Regionaldirektion der Bundesagentur für Arbeit in Hannover mit.



Sängerin Wiebke Lehmkuhl und Pianistin Gabriele Hoeltzenbein am Flügel beim Benefizkonzert zugunsten der NWZ-Weihnachtsaktion in Oldenburg. BILD: SASCHA STÜBER

## Publikum honoriert Musikerlebnis

**NWZ-WEIHNACHTSAKTION** Hohe Spende

**OLDENBURG**/BRW – Großen Anklang fand das Wohltätigkeitskonzert in der Oldenburger St.-Stephanus-Kirche. Die Oldenburgerin Gabriele Hoeltzenbein hatte zum Holocaust-Gedenktage ein Konzert mit Kompositionen jüdischer Musiker organisiert. Neben Instrumentalmusik von Henriëtte Bosmans, Carl Frühling und Josef Horowitz erklangen Lieder von Ilse Weber sowie Lise Maria Mayer und Alma Mahler-Werfel. Es wirkten mit die Altistin Wiebke Lehmkuhl, An-

ne Lüken (Gitarre), Frerk Meyer (Klarinette), Jörg Heineemann (Violoncello) und Gabriele Hoeltzenbein (Klavier). Am Ausgang wurde um Spenden gebeten für das Schutzengel-Huus Michael in Remels, eine Wohngemeinschaft für schwer- und mehrfachbehinderte Kinder und Jugendliche, die im Rahmen der NWZ-Spendenaktion unterstützt wird. Das vom Konzert beeindruckte Publikum spendete reichlich: 2931,04 Euro kamen zusammen.

## Im Zweifel gegen den Angeklagten

**FREISPRUCH** B. Hajdaraj wurde zu Unrecht wegen Vergewaltigung verurteilt – Berufung hat Erfolg

VON NICOLAS REIMER

**EMDEN** – Nicht ein einziges Mal ist das Wort „Zweifel“ zu lesen in dem schriftlichen Urteil, das den Emdener B. Hajdaraj für vier Jahre ins Gefängnis bringen sollte. „Wegen Vergewaltigung in drei Fällen“ heißt es stattdessen glasklar auf Seite zwei – danach schildert das Amtsgericht ausführlich seine Gründe für die Verurteilung. Wer die 18 Seiten aber durchliest, wird den Eindruck nicht los, dass der zuständige Richter und seine beiden Schöffen ihre Entscheidung trotz erheblicher Zweifel trafen.

### Rede von Widersprüchen

Von „Widersprüchen“ des vermeintlichen Opfers und „Erinnerungslücken“ ist beispielsweise die Rede, außerdem von „schwer nachvollziehbaren“ Schilderungen. Und dennoch schenkte das Amtsgericht den Aussagen Glauben, unter anderem weil die Frau „echte Empörung zeigte und vielfach mit den Tränen rang, was nicht gespielt wirkte“. Am 23. November 2021 war B. Hajdaraj deshalb ein verurteilter Sexual-



Wegen Vergewaltigung zu Unrecht verurteilt: Der Emdener B. Hajdaraj leidet eigenen Aussagen zufolge noch immer unter der Entscheidung des Amtsgerichts Emden. BILD: NICOLAS REIMER

straftäter.

Gut drei Jahre und ein Berufungsverfahren später ist er das nicht mehr, weil das Landgericht Aurich das Urteil am 10. Dezember 2024 aufhob. Ein psychologisches Gutachten zu den Aussagen der Frau habe ergeben, dass die vorgeworfenen Taten nicht mit der für eine Verurteilung erforderlichen Sicherheit nachgewiesen werden können. Ein Freispruch, der sich für den 32-jährigen offenbar nicht so anfühlt.

„Ich habe Paranoia und denke noch immer, dass die Leute mit dem Finger auf mich zeigen“, sagt Hajdaraj im Gespräch mit unserer Redaktion. Aus diesem Grund habe er sich zurückgezogen, soziale Kontakte reduziert, seinen Alltag größtenteils in die eigenen vier Wände verlagert. Über drei Jahre lang jeden Abend mit der Vorstellung ins Bett zu gehen, bald in einer kleinen Gefängniszelle aufzuwachen, sei „die Hölle“ gewesen. Die Vorwürfe und das Ver-

fahren hätten ihn komplett aus dem Leben gerissen, sagt der Mann, der laut eigenen Aussagen deshalb auch die Meisterschule im Bereich Polstererei abbrechen musste. Unter seinen Arbeitskollegen sei das Thema ebenfalls bekannt geworden, Zuspruch habe er kaum erhalten. „Das alles hat mich psychisch so sehr mitgenommen, dass ich noch immer krankgeschrieben bin“, sagt Hajdaraj. Er spiele mit dem Gedanken, die Region zu verlassen und irgendwo einen unbefleckten Neuanfang zu starten.

### „Gutachten vernichtend“

Der damalige Strafverteidiger Folkert Adler teilt die Einschätzung seines Mandanten, wonach die Entscheidung des Amtsgerichts ein „offensichtliches Fehlurteil“ war. Er habe während des Prozesses am Amtsgericht vergeblich jenes psychologische Glaubhaftigkeitsgutachten beantragt, das später in zweiter Instanz zum Freispruch führte. „Dieses Gutachten war für das erstinstanzliche Urteil beziehungsweise die Anklageschrift vernichtend“, sagt der Jurist.

Von einem Justizskandal wolle er zwar nicht sprechen. Es sei allerdings wünschenswert, dass Richter häufiger die Hilfe der Sachverständigen nutzen, um Aussagen genauer unter die Lupe zu nehmen. Unter dem Strich bleibt für ihn „ein Fall, der mich geärgert hat“.

### Aufarbeitung der Urteile

Wie häufig diese oder ähnliche Verfahren im Nordwesten von Niedersachsen vorkommen, ist unklar. Weder das Landgericht Aurich noch das Landgericht Oldenburg führen eine Statistik über Berufungsverfahren, die mit einer Korrektur des ersten Urteils zugunsten des Angeklagten enden.

Der für das Urteil verantwortliche Richter des Amtsgerichts Emden äußerte sich auf Anfrage nicht zu seiner damaligen Entscheidung. Amtsgerichts-Direktor Henning Deeken sagte jedoch, dass die Entscheidungen in Berufungs- oder Revisionsverfahren von den zuständigen Richtern aufgearbeitet würden, „sofern dies im jeweiligen Einzelfall angezeigt ist“.

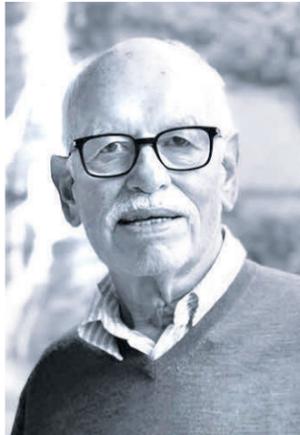
## Ex-Reedereichef Dr. Carl Ulfert Stegmann gestorben

**NACHRUF** Der 84-Jährige prägte die Norden-Frisia über Jahrzehnte hinweg

VON MARINA FOLKERTS

**NORDEN** – Dr. Carl Ulfert Stegmann, langjähriger Vorstand der Reederei Norden-Frisia, ist am 30. Januar im Alter von 84 Jahren gestorben. Mehr als 30 Jahre lang prägte er die Reederei. Dabei war der Nordere bekannt für seine zielstrebige Art und seine strategische Kompetenz.

Geboren wurde Stegmann am 22. Mai 1940 in Norddeich als Sohn des Reederei-Direktors Walter Stegmann und seiner Ehefrau Lieselotte, geborene Menge. 1960 machte er sein Abitur am Ulrichsgymnasium in Norden und begann im Anschluss ein Studium der Rechtswissenschaft und Betriebswirtschaft an den Universitäten Köln, München und Münster. Nach der ersten und zweiten juristischen Staats-



Ist am 30. Januar im Alter von 84 Jahren gestorben: Dr. Carl Ulfert Stegmann. BILD: REEDEREI NORDEN-FRISIA

prüfung promovierte er 1969 an der Uni Münster. Zunächst blieb er in Nordrhein-Westfalen und war dort von Mai 1968

bis Februar 1972 Beamter des höheren Dienstes im Dienst der Landesfinanzverwaltung.

Im März 1972 stieg der Nordere als Vorstandsassistent in die AG Reederei Norden-Frisia ein. Drei Jahre später trat er als Alleinvorstand die Nachfolge seines Vaters an und führte mit Weitsicht und Tatkraft die Geschicke des Unternehmens. Er trieb die umfassenden Modernisierungen der Schiffsflotte voran und legte Wert auf Investitionen in den Aufbau der Infrastruktur. Damit schuf er die Basis für die erfolgreiche Weiterentwicklung der Reederei.

Unter seiner Führung wurde außerdem das Roll-on-roll-off-Verfahren konsequent ausgebaut. Unermüdlich setzte er sich für den Bau eines ortsnahen Hafens auf Juist und für die Neugestaltung des Nord-

deicher Hafens ein. 2004 schied Stegmann aus dem Amt aus, fungierte aber bis Juni 2006 als Generalbevollmächtigter der Aktiengesellschaft. Im Anschluss wirkte er weiterhin richtungsweisend als stellvertretender Vorsitzender im Aufsichtsrat der Reederei mit. Im Juni 2017 schied er aus dem Aufsichtsrat aus.

Nicht minder aktiv wirkte der ehemalige Unternehmenschef auch über den „Telerrand“ hinaus mit. Bei der Industrie- und Handelskammer (IHK) für Ostfriesland und Papenburg wurde Stegmann im August 1976 in die Vollversammlung gewählt. Ab Juni 1987 war er Präsident der IHK Ostfriesland und Papenburg und war so über Jahre wesentlicher Impulsgeber der wirtschaftlichen Entwicklung

im Nordwesten der Bundesrepublik. Im Februar 2007 gab er das Amt nach 19 Jahren ab. Er blieb der IHK als Ehrenpräsident jedoch bis zu seinem Tod verbunden.

Darüber hinaus engagierte er sich in vielfältigen Gremien. Er war Mitglied im Aufsichtsrat der Bohlen und Doyen (Wiesmoor), Vorsitzender des Beirates der Oldenburgischen Landesbank AG (Oldenburg), Mitglied des Beirates der Bremer Landesbank (Bremen), stellvertretender Vorsitzender des Tourismusverbandes Nordsee e.V. (Aurich), Aufsichtsratsmitglied der IFB München, Kuratoriumsvorsitzender der Gerhard ten Doornkaat Koolman-Stiftung (Emden). Carl Ulfert Stegmann war außerdem vielfältig interessiert und engagiert in den Bereichen Kunst und Kultur.

### IMPRESSUM

#### Nordwest-Zeitung

Gründer Fritz Bock  
Herausgeber und Verlag:  
Nordwest-Zeitung Verlagsgesellschaft  
mbH & Co. KG  
Geschäftsführung:  
Stephanie von Unruh, Thorben Meiners  
Postfach 71 61 – 26051 Oldenburg  
Wilhelmshavener Heerstraße 260, 26125 Oldenburg  
Telefon: Sammel-Nr. 0441/9988 01

Chefredaktion:  
Ulrich Schönborn (Chefredakteur/viSdP),  
Lasse Deppe (Stv. Chefredakteur),  
Max Holscher (Digitales/Produktentwicklung),  
Dr. Alexander Will (Überregionales)

Newsdesk-Manager: Hermann Gröblichhoff  
(Ltg.), Stefanie Dosch (Stv.), Newsroom: Julia  
Anders, Anke Brockmeyer, Nils Coordes, Sebastian  
Friedhoff, Dr. Irmela Herold, Norbert Mar-  
tens, Julian Reusch, Annika Schmidt, Christian  
Schwarz, Liza Steinemann, Christoph Tapke-  
Jost, Dr. Michael Vauth, Kanalmanagement:  
Olaf Ulbrich (Ltg.), Christine Höllmann, Tobias  
Janßen, Sönke Manns, Thomas Nußbaum, Oli-  
ver Oelke, Ria Pietzner, Lars Ruhsam, Ulrike Sto-  
ckinger-Wahn, Ulrich Suttka, Torsten Wewer;  
Kultur/TV: Oliver Schulz (Ltg.); Sport: Hauke  
Richters (Ltg.), Niklas Benter, Lars Blanche, Mat-  
thias Freese; Thementeam Wirtschaft: Holger  
Bloem, Jörg Schürmeyer, Svenja Fleig, Sabrina  
Wendt; Thementeam Polizei/Justiz: Nicolas  
Reimer, Arne Jürgens, Thilo Schröder, Josepha  
Zastrow; Thementeam Soziales: Daniel Kodalle,  
Katja Lüers, Inga Mennen, Maïke Schwinum;  
Digitales: Timo Ebbers (Ltg.), Anna-Lena Sachs  
(Stv.), Lena Hruschka, Bianca von Hussen; Ost-  
friesland – Redaktion Norden: Marina Folkerts,  
Ingo Janssen, Aike Sebastian Ruhr, Marc Wenzel;  
Redaktion Aurich: Günther Gerhard Meyer;  
Redaktion Leer: Maïke Hoffmeier, Axel Pries;  
Themen-Coaching: Sandra Binkenstein  
Chefredakteur: Christoph Kiefer  
Korrespondent: Stefan Idel (Hannover)  
Leiter Live-Journalismus: Uli Hagemeier  
Grafik: Juliane Böckermann

Leserbriefe per E-Mail an:  
leserforum@NWZmedien.de  
Fax Redaktion: 0441/9988 2029  
Montags mit TV-Beilage „prisma“

Vermarktung:  
Stephanie von Unruh  
(verantwortlich für den Anzeigenteil)  
Leitung Privatkunden: Nancy Klatt  
NWZ-Kundenservice  
Abonnement: Telefon: 0441/9988-3333  
Fax: 0441/9988-3055

E-Mail: leserservice@NWZmedien.de  
Anzeigen: Telefon: 0441/9988-4444  
Fax: 0441/9988-4407  
E-Mail: anzeigen@NWZmedien.de

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

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und  
Bilder wird keine Gewähr übernommen.

Konten: Oldenburgische Landesbank,  
DE78 2802 0050 1441 5103 03; Postbank  
Hannover, DE32 2501 0030 0107 6023 00  
Anzeigenpreisliste Nr. 51  
Gerichtsstand Oldenburg

Pflichtblatt der Hanseatischen Wertpapierbörse  
Hamburg und der Börse Berlin-Bremen.  
Diese Zeitung ist auf Recycling-Papier gedruckt.  
Unsere AGB finden Sie im Internet unter  
www.NWZonline.de/agb

## Massive Vorwürfe erschüttern Gefängnis in Vechta

**SKANDAL** Justizbeamter und Ex-Häftlinge berichten von Sex, Drogen und Bedrohungen – Anzeigen gegen JVA-Mitarbeiter

VON ARNE ERIK JÜRGENS

**VECHTA** – Sex, Drogen und Bedrohungen gehören in der JVA Vechta offenbar zum Alltag hinter den Gefängnismauern. Insider berichten unserer Redaktion in diesem Zusammenhang übereinstimmend von „gravierenden Vorfällen“ und „katastrophalen Zuständen“. Ein Justizbeamter hatte sich in einem Brief an unsere Redaktion gewandt. Das Schreiben sei anonym verfasst worden, um die „eigene Sicherheit und Zukunft“ nicht zu gefährden. Mehrere Ex-Häftlinge bestätigten die Vorwürfe unabhängig voneinander.

Die Liste der Verfehlungen ist demnach lang: So soll eine JVA-Mitarbeiterin ein Verhältnis zu einem Gefangenen gehabt, ein JVA-Mitarbeiter Drogen konsumiert und damit gehandelt haben. Zudem habe eine Sozialarbeiterin hohe Geldbeträge an einen Gefangenen überwiesen. Die Mitarbeiter sollen nicht mehr im Dienst in der JVA Vechta sein – dennoch habe die Anstaltsleitung die Lage nicht im Griff, so die Insider.

### Strafanzeigen gegen JVA-Mitarbeiter

Auf Anfrage teilte das Justizministerium für die JVA Vechta mit, dass in den vergangenen drei Jahren elf Disziplinarverfahren gegen Bedienstete eingeleitet wurden. Gegen drei Gefängnismitarbeiter sei durch die JVA Strafanzeige erstattet und ein Beamtenverhältnis wegen einer Verurteilung zu einer Freiheitsstrafe beendet worden. Auch bei der JVA Olden-



Ein Blick über die Gefängnismauern der JVA Vechta: Es gibt schwerwiegende Vorwürfe eines Justizbeamten und von Ex-Häftlingen. Dabei geht es um eine Affäre, Drogenhandel, Geldzahlungen und Bedrohungen.

DPA-SYMBOLBILD: BAHLO

burg hatte es Ermittlungsverfahren gegen Beamte gegeben, allerdings keine Verurteilung.

Zu einzelnen Disziplinarermittlungen und möglichen getroffenen Disziplinarmaßnahmen könne „aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes und des Datenschutzrechts“ keine Informationen erteilt werden. „Auch nach nochmaliger Prüfung liegen mit Blick auf die betreffenden Vorwürfe

keine Anhaltspunkte für ein Fehlverhalten der Anstaltsleitung der JVA Vechta vor“, schreibt eine Sprecherin.

Dabei gibt es pikante Vorwürfe. So berichten der anonyme JVA-Mitarbeiter und ein Ex-Häftling unabhängig voneinander, dass in der JVA die Affäre einer Wärterin mit einem Gefangenen ein offenes Geheimnis gewesen sei. „Wenn die beiden sich zurückgezogen haben, als die Wär-

terin Aufsicht hatte, hat uns das mehr Freiheiten gegeben. Wir hatten also nichts dagegen einzuwenden“, sagt der Ex-Häftling. Da diese auch in einen separaten Raum gegangen seien, habe es die Gelegenheit für sexuellen Kontakt gegeben.

### Schmuggel und Drogenkonsum

Es gibt darüber hinaus Be-

richte mehrerer Ex-Gefangener, die unserer Redaktion von ausuferndem Drogenkonsum hinter den Gefängnismauern berichten – ähnlich der Situation in der JVA Oldenburg. Dort waren in den vergangenen Monaten eine Vielzahl an Maßnahmen wie Besuchseinschränkungen für die Insassen erlassen worden, um den Schmuggel von Drogen wie dem synthetischen Cannabinoid „Spice“ in das Ge-

fängnis und den Verkauf auf den Fluren zu unterbinden.

Laut dem Justizministerium liegen in Bezug auf die JVA Vechta „keine Erkenntnisse darüber vor, dass der Drogenkonsum zum gegenwärtigen Zeitpunkt signifikant von dem in anderen Anstalten – anders als damals in der JVA Oldenburg – abweicht“. Es sei Aufgabe der Justizvollzugsanstalten, den Drogenschmuggel zu unterbinden und dafür Regeln aufzustellen. Komplette drogenfreie Gefängnisse gebe es aber nicht.

Da es auch den Vorwurf gibt, dass JVA-Mitarbeiter in den Schmuggel involviert waren, weist das Justizministerium auf die Korruptionsprävention hin. So werde „bereits im Einstellungs- und Auswahlverfahren die charakterliche Eignung potenziell zukünftiger Justizvollzugsbediensteter durch unterschiedliche Module überprüft“. Nach erfolgter Einstellung würden die Mitarbeiter weiter zum Thema Korruption fortgebildet und sensibilisiert.

### Drohung: Explosionen und Übergriffe

In seinem Brief berichtet der Justizbeamte auch von Bedrohungen der Mitarbeiter durch Gefangene und einer E-Mail, in der mit Explosionen und Übergriffen gedroht wurde. Auf Nachfrage schreibt das Justizministerium: „Eine entsprechende Mail hat es gegeben. Die JVA Vechta hat unverzüglich die Polizei eingeschaltet. Der Sachverhalt wurde sachgerecht und beschleunigt bearbeitet. Notwendige Maßnahmen wurden mit der Polizei abgestimmt.“

## Candys triumphieren bei Inklusions-Meisterschaften

**SOZIALES** Cloppenburgs Bürgermeister Neidhard Varnhorn empfängt Tanzgruppe im Cloppenburg Rathaus

**CLOPPENBURG/LR** – Zwei Jahre Trainingsfleiß haben sich gelohnt: „Die Candys“, eine Gruppe von vier jungen Frauen mit Handicap, gewann bei den deutschen Meisterschaften im „Orientalischen Tanz“ den Inklusions-Titel.

Mit ihren Pokalen und Medaillen besuchten jetzt die Cloppenburg „Candys“ Bürgermeister Neidhard Varnhorn im Rathaus, und der gratulierte den jungen Frauen herzlich zu ihrem Erfolg bei

den deutschen Meisterschaften der „The All Dance Federation“ im hessischen Baunatal. Dort holten sich Hanna Hoppe, Marijana Schnieders und Verena Quaing sowie Maria Bröring in der Disziplin „Orientalischer Tanz“ den Titel in der Inklusions-Wertung. Begleitet wurden sie von ihrer Trainerin Angelika Schmauder. Sie betreut die vier Tänzerinnen, die sich von ihren unterschiedlichen körperlichen Behinderungen



Die Cloppenburg Inklusionstanztruppe „Candys“ (v.r. Hanna Hoppe, Marijana Schnieders und Verena Quaing) mit Burkhard Schnieders (l.), ihrer Trainerin Angelika Schmauder (2.v.l.) und Bürgermeister Neidhard Varnhorn

BILD: STADT CLOPPENBURG/BICKSCHLAG

nicht aufhalten lassen, seit 2022. Mit dabei war auch Burkhard Schnieders, Vorsitzender des Vereins „Trucker for Kids“, der die Inklusionsaktivitäten der Tanzschule „El Nur“ unterstützt und die Busfahrt zur Meisterschaft organisiert hatte.

„Eine tolle Leistung und ein wunderbares Engagement“ gratulierte der Bürgermeister und bedankte sich bei der Tanzlehrerin und beim ehrenamtlich tätigen

Verein sowie allen, die solche Projekte möglich machen. Die „Candys“ sind übrigens gefragt: Sie hatten schon viele Auftritte, z.B. auf Messen und im Rahmenprogramm von Wettbewerben. Für dieses Jahr gibt es bereits Einladungen nach Berlin und Hannover.

Wer sich dafür interessiert oder die Gruppe buchen möchte, kann sich online informieren unter

→ @ [www.el-nur.de](http://www.el-nur.de)

## Jugendliche sprengen Zigarettensautomat in Cloppenburg

**EINSATZ** Polizei stellt Cappelner (15) und Cloppenburg (18) im Bereich Herzog-Erich-Ring/Kuckuckstraße

VON CARSTEN MENSING

**CLOPPENBURG/LINDERN/LOHNE/NEUENKIRCHEN-VÖRDEN** – Ein 15-jähriger Cappelner und ein 18-jähriger Cloppenburg stehen unter dringendem Tatverdacht, am Sonntagabend einen Zigarettensautomaten im Bereich des Herzog-Erich-Rings/Kuckuckstraße in Cloppenburg gesprengt zu haben. Gegen 20.25 Uhr hatten Zeugen der Polizei die Tat gemel-

det. Die Aussagen und Personenbeschreibungen halfen den Beamten, in unmittelbarer Nähe die beiden Tatverdächtigen zu ergreifen. Diese hatten Sprengmittel bei sich, die mit der Tat in Verbindung stehen könnten. Der Schaden wurde auf 500 Euro geschätzt.

■ Unter dem Alkoholeinfluss von 1,27 Promille verurteilte ein 23-jähriger Autofahrer aus Lindern in der Nacht von Sonnabend auf Sonntag

einen Unfall in Lindern. Gegen 3.20 Uhr befuhr der Mann die Straße „Zum Ostentor“ und beabsichtigte, auf die Linderer Straße abzubiegen. Aufgrund seines Zustandes verlor er die Kontrolle über sein Fahrzeug und kam hinter der Einmündung in einem Graben zum Stehen. Die Entnahme einer Blutprobe wurde angeordnet und der Führerschein beschlagnahmt. Der 23-Jährige zog sich leichte Ver-

letzungen zu, am Fahrzeug entstand ein geschätzter Sachschaden von circa 5000 Euro.

■ Unbekannte Diebe brachen zwischen Sonnabend, 11 Uhr, und Sonntag, 13 Uhr, in ein Einfamilienhaus in der Wilhelm-von-Ketteler-Straße in Cloppenburg ein. Dazu schlugen sie das Wohnzimmerfenster ein. Im Anschluss wurden sämtliche Räume nach Wertgegenständen durchsucht. Ob Diebesgut er-

langt werden konnte, ist aktuell unklar. Hinweise nimmt die Polizei Cloppenburg unter Tel. 04471/18600 entgegen.

■ Unter Alkohol- und Kokaininfluss befuhr ein 19-jähriger Autofahrer aus Vechta am Sonntag gegen 3.15 Uhr die Steinfelder Straße in Lohne. Ein Atemalkoholtest ergab einen Wert von 0,45 Promille. Zudem verlief der Drogenvor-test positiv. Der Fahrzeugführer befindet sich noch in der

Probezeit.

■ Aufgrund eines auf dem Herd vergessenen Essens kam es am Sonntag in einem Haus an der Straße „Am Kirchplatz“ in Neuenkirchen-Vörden zu einer starken Rauchentwicklung. Die Freiwillige Feuerwehr Neuenkirchen war mit 20 Einsatzkräften und fünf Fahrzeugen vor Ort, zudem ein Rettungs- und ein Notarztwagen. Es kam zu keinen Sachschäden.

## NOTDIENSTE

## APOTHEKEN

**Cloppenburg/Emstek/Cappeln/Garrel/Molbergen**  
Krapendorfer-Apotheke, Am Capitol 6, Cloppenburg, Tel. 04471/5992

**Essen**  
Sonnen-Apotheke, Hauptstr. 20a, Nortrup, Tel. 05436/1484

**Löningen/Lastrup/Lindern**  
Sixtus-Apotheke, Kellerstr. 2, Wertte, Tel. 05951/5431

**Vechta**  
8 bis 8 Uhr: Vitus Apotheke, Astruper Straße 6, Visbek, Tel. 04445/8244

## ÄRZTE

**Cloppenburg/Emstek/Cappeln/Garrel/Molbergen/Lastrup/Lindern/Löningen/Essen**

Zentrale Bereitschaftsdienstpraxis im St.-Josefs-Hospital, Cloppenburg, Sprechzeiten: 20 bis 21 Uhr, Rufbereitschaft außerhalb der Sprechzeiten Tel. 116117, Krankenhausstraße 13

**Kreis Vechta**  
Zentrale Bereitschaftsdienstpraxis am St. Marienhospital, Sprechzeiten: 20 bis 21 Uhr, Rufbereitschaft außerhalb der Sprechzeiten Tel. 116117, Marienstr.

## AUGENÄRZTE

**Kreis Cloppenburg**  
Tel. 0441/21006345 oder Tel. 116117, 20 bis 22 Uhr

**Kreis Vechta**  
Tel. 05491/9498345 oder Tel. 116117, 20 bis 22 Uhr

## HOSPIZDIENST

**Kreis Cloppenburg**  
24-Stunden-Bereitschaft: Tel. 0175/8991171

## NOTRUF

Sprechzeiten: 20 bis 21 Uhr, Rufbereitschaft außerhalb der Sprechzeiten Tel. 116117

Tel. 110, 112 oder Krankentransport, Tel. 0441/19222; OÖWV, Trinkwasser: Tel. 04401/6006; Gift-Info: Tel. 0551/19240

@Notdienste online und mobil unter: [www.nwzonline.de/notdienste](http://www.nwzonline.de/notdienste)

## TERMINE IN VECHTA

## VERANSTALTUNGEN

**9 bis 16 Uhr, Tourist-Info:** geöffnet  
**10 bis 18 Uhr, SKF-Kaufhaus:** geöffnet

**11 bis 13 Uhr, Suchtberatungsstelle:** Sprechstunde  
**15 bis 17 Uhr, Sozialdienst katholischer Frauen, „Warme Stube“:** geöffnet

**16.30 bis 18 Uhr, Caritas-Beratungsstelle:** offene Sprechstunde

## KINO

**Schauburg Cine World**  
Immer wieder Dienstag, 15.30 Uhr

**Feuerwehrman Sam: Pontypandys neue Wache,** 16 Uhr  
**Sonic The Hedgehog 3,** 16.30 Uhr  
**Mufasa: Der König der Löwen,** 16.45, 20 Uhr

**Die drei ??? und der Karpaten-hund,** 17 Uhr  
**Paddington in Peru,** 17, 20 Uhr  
**Der Graf von Monte Christo,** 19 Uhr

**Babygirl,** 19.45 Uhr  
**Criminal Squad 2,** 19.45 Uhr  
**Best of Cinema: Cliffhanger,** 20 Uhr

## BÄDER

6.30 bis 8, 15 bis 21 Uhr

## BÜCHEREIEN

**Bücherei St. Georg:** 15.30 bis 18 Uhr  
**Kath. Bücherei Oythe:** 16 bis 17 Uhr

## MUSEEN

**Museum im Zeughaus:** 14 bis 18 Uhr

@Termine online und mobil unter: [www.nwzonline.de/termine](http://www.nwzonline.de/termine)

## Talente beim Landeswettbewerb

**JUGEND MUSIZIERT** Nachwuchs präsentierte sich beim Regionalwettbewerb

**CLOPPENBURG/WILDESHAUSEN/ LR** – Sechs Nachwuchsmusiker aus dem Landkreis Cloppenburg haben beim Regionalwettbewerb „Jugend musiziert“ in Wildeshausen so erfolgreich abgeschnitten, dass sie beim Landeswettbewerb starten dürfen. Über 23 Punkte und damit einen 1. Preis dürfen sich in der Kategorie Kammermusik mit Klavier Zacharias Khreis (Horn), Balthasar Khreis (Klavier) und Justus Möller (Euphonium) von der Kreismusikschule Cloppenburg freuen. Ebenfalls einen 1. Preis (23. Punkte) mit Weiterleitung zum Landeswettbewerb schafften in der Kategorie Zupf-Ensemble Niclas Klat (Gitarre), Jan Schürmann (Gitarre) und Simon Winkler (Gi-



Ulrich Niemann (links), Vorsitzender des Regionalaussschusses Oldenburger Land Süd, beim Wettbewerb „Jugend musiziert“ in Wildeshausen mit einigen jungen Musikern vor der Bekanntgabe der Ergebnisse.

BILD: KREISMUSIKSCHULE

tarre) von der Kreismusikschule Cloppenburg.

Insgesamt waren 63 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Landkreisen Cloppenburg, Vechta und Oldenburg

sowie der Stadt Delmenhorst in 48 Wertungen – davon 24 Solisten, sechs Ensembles und sechs Duos – angetreten. 20 Wertungen haben eine Weiterleitung zum Landeswettbewerb,

der im März in Oldenburg stattfindet, erhalten. Als Wertungskategorien gab es dieses Mal Streicher solo, Mallets solo, Percussion solo, Gesang (Pop), Gitarren-Duo & Gitarren-Ensemble, Kammermusik mit Klavier, Duo: Klavier und ein Blasinstrument.

Nach ihren Auftritten gaben die sechs Jurys den Nachwuchsmusikern Rückmeldungen sowie Tipps für ihre musikalische Zukunft. Das Konzert der Preisträger findet am Sonntag, 16. Februar, um 16 Uhr in der Musikschule Wildeshausen statt. Dort treten von der Jury ausgewählte Preisträger auf. Dort bekommen die Teilnehmer außerdem die Urkunden überreicht. Der Eintritt ist frei.

## KURZ NOTIERT

## Bundestagswahl-Talk

**CLOPPENBURG** – Zur letzten Gesprächsrunde mit den Direktkandidaten des Wahlkreises Cloppenburg/Vechta vor der Bundestagswahl kommt am kommenden Montag, 10. Februar, der Vertreter der Linken, Uwe Meyer, zu den „Machern“ in Cloppenburg. Beginn ist um 10 Uhr in der Brandstraße 5. Anmeldungen unter der Telefonnummer 04471/87688.

## Führung in Kirche

**CLOPPENBURG** – Zu einer Führung durch die St.-Andreas-Kirche lädt der Heimatverein Cloppenburg für kommenden Dienstag, 11. Februar, ein. Besonders angesprochen sind Grundschulkindern mit ihren Eltern oder Großeltern. Die circa 45-minütige Führung mit Rita Müller beginnt um 15 Uhr am Turm der St.-Andreas-Kirche. Anmeldungen bis kommenden Montag, 10. Februar, im Heimatbüro im Krapphaus, Sevelter Straße 4, unter der Telefonnummer 04471/7082580 (auch Anrufbeantworter) oder per E-Mail an [info@heimatverein-cloppenburg.de](mailto:info@heimatverein-cloppenburg.de)

## Finanzämter zu

**CLOPPENBURG/VECHTA** – Am 14. und 17. Februar stehen die EDV-Anwendungen auch in den Finanzämtern Cloppenburg und Vechta aufgrund von Systemarbeiten nicht zur Verfügung, sodass Bürgern telefonisch nur allgemeine steuerliche Auskünfte erteilt werden können. Fragen zu konkreten steuerlichen Angelegenheiten können nicht beantwortet werden. Zudem sind an diesen Tagen alle niedersächsischen Finanzämter für den Publikumsverkehr geschlossen.

## Beeinträchtigungen

**CLOPPENBURG** – Menschen mit Beeinträchtigungen berichten über ihre Benachteiligungen – sei es durch die eigene Zurückhaltung, die Reaktionen von Mitmenschen, das Nichterkennen der Gefühlslage im Miteinander oder städtebauliche Probleme – in einem vom Geest-Verlag (Langförden) herausgegebenen Buch. Anhand dessen sollen am Montag, 10. Februar, 18 Uhr, im Bildungswerk Cloppenburg die regionalen Probleme und Verbesserungen diskutiert werden. Anmeldungen unter Tel. 04471/7423.

Ausstellung „Missionarinnen in verflochtenen Welten“ veranstaltet Prof. Dr. Christine Aka, Geschäftsführerin des Kulturanthropologischen Instituts Oldenburger Münsterland, während des 339. „Historischen Nachmittags“ am Mittwoch, 12. Februar, 14 Uhr. Der Geschichtsausschuss des Heimatbundes Oldenburger Münsterland lädt alle Bürger ins Museumsdorf Cloppenburg ein. Anmeldung unter Tel. 04471/947722 (montags bis freitags, 9 bis 12 Uhr) oder per E-Mail an [info@heimatbund-om.de](mailto:info@heimatbund-om.de). Anmeldeabschluss ist der 10. Februar.

**Kinderhospizarbeit**  
**CLOPPENBURG** – Anlässlich des bundesweiten Tags der Kinderhospizarbeit will der ambulante Hospizdienst Cloppenburg am kommenden Montag, 10. Februar, mit einem Aktionsstand in der Cloppenburger Fußgängerzone auf Familien, die Kinder mit einer lebensverkürzenden Erkrankung haben, und deren Probleme aufmerksam machen. Die Aktion beginnt um 15 Uhr auf dem LZO-Platz in der Stadtmitte.

## Gespräch über Glauben

**CLOPPENBURG** – Der offene theologische Glaubensgesprächskreis diskutiert am Mittwoch, 5. Februar, 10 Uhr, im Haus der „Macher“, Brandstraße 5, Cloppenburg, die Frage „Was glaubt Cloppenburg – Hat Gott ausgedient?“ Interessierte sind eingeladen, ihre Meinungen und Überlegungen einzubringen. Die Diskussionsleitung hat Dr. Christian Lünen.

## Ausstellungsführung

**CLOPPENBURG** – Eine Führung durch die von ihr konzipierte

## KINO

**LiLo Löningen**  
**Die drei ??? und der Karpaten-hund,** 18 Uhr  
**Wolf Man,** 20 Uhr

## BÄDER

**Emstek**  
geschlossen  
**Essen**

## KINO

**Cine-Center**  
**Die drei ??? und der Karpaten-hund,** 16 Uhr  
**Die Heinzels 2 - Neue Mützen, neue Mission,** 16 Uhr  
**Mufasa: Der König der Löwen,** 16, 20 Uhr  
**Paddington in Peru,** 16, 20 Uhr  
**Wicked,** 16 Uhr  
**Babygirl,** 20 Uhr

16 bis 18 Uhr Schwimmer, 18 bis 20 Uhr Nichtschwimmer

**Lastrup**  
15.30 bis 18 Uhr

**Lindern**  
6 bis 7.30 Uhr, 16 bis 18 Uhr  
Springen, 19 bis 21 Uhr Erwachsene

**Löningen**  
6.30 bis 8, 17 bis 20 Uhr

**Criminal Squad 2,** 20 Uhr  
**Wolf Man,** 20 Uhr

## BÜCHEREIEN

**St. Andreas:** 14 bis 18 Uhr

## MUSEEN

**Museumsdorf:** 9 bis 16.30 Uhr

## SCHWIMMBÄDER

**Soestebad,** 6.30 bis 8, 16 bis 21 Uhr

@Termine online und mobil unter: [www.nwzonline.de/termine](http://www.nwzonline.de/termine)

## TERMINE IN GARREL

## VERANSTALTUNGEN

**Garrel**  
**9 bis 12 Uhr, DRK-Kleiderkammer:** geöffnet  
**17 bis 17.30 Uhr, Oberschule:** Carla-Lebensmittelausgabe

## BÄDER

**Garrel**  
6 bis 8 Uhr, 15 bis 21 Uhr

## BÜCHEREIEN

**Garrel**  
**Kath. Bücherei:** 9.30 bis 11.30 Uhr

@Termine online und mobil unter: [www.nwzonline.de/termine](http://www.nwzonline.de/termine)

## FAMILIENCHRONIK

**WOLFGANG BORRMANN** (69), Cloppenburg. Beisetzung war im engsten Familienkreis.

**HERBERT BAHLMANN** (80). Beisetzung war im engsten Familienkreis.

**WILMA VORWERK**, geb. Schulte (92), Löningen. Beisetzung ist im engsten Familien- und Freundeskreis.

**WALTER BACKHAUS** (77), Cloppenburg. Seelenamt ist am Freitag, 7. Februar, 19 Uhr, in der Basilika Bethen. Urnenbeisetzung ist im engsten Familienkreis.

**MARIA DREES**, geb. Kemper (75), Garrel. Urnenbeisetzung ist im engsten Familien- und Freundeskreis.

**HELMUT NIEMANN** (72), Lutten. Beisetzung ist im engsten Familienkreis.

**HEIDE SCHRÖDER** (86). Trauergottesdienst ist am Freitag, 7. Februar, 14.15 Uhr, in der Auferstehungskirche auf dem evangelischen Friedhof Vechta. Urnenbeisetzung ist später.

**MARIA WALLENHORST**, geb. Uhlenbrock (88), Lohne. Wortgottesdienst ist am Mittwoch, 5. Februar, 14.30 Uhr, in der Friedhofskapelle; anschließend Beisetzung.

**BERND NIENABER** (84), Visbek. Wortgottesdienst mit anschließender Urnenbeisetzung ist am Montag, 10. Februar, 14.30 Uhr, auf dem katholischen Friedhof.

## Der Münsterländer

Amtliches Bekanntmachungsblatt des Landkreises Cloppenburg, der Städte Cloppenburg, Friesoythe und Löningen sowie der Gemeinden Barßel, Bösel, Emstek, Garrel und Saterland

**Redaktion Cloppenburg**  
Redaktionssekretariat:  
Annette Linkert ☎ 04491/9988 2910,  
Lange Straße 70, 49661 Cloppenburg  
Telefax 04491/9988 2909  
E-Mail: [red.cloppenburg@NWZmedien.de](mailto:red.cloppenburg@NWZmedien.de)

**Redaktionsleitung**  
Carsten Bickschlag (bic) ☎ 04491/9988 2900  
Reiner Kramer (Stv.) (kra) ☎ 04491/9988 2901

**Cloppenburg/Südkreis/Vechta**  
Carsten Mensing (cam) ☎ 04471/9988 2801  
Christoph Koopmeiners(kop) ☎ 04471/9988 2804  
E-Mail: [red.cloppenburg@NWZmedien.de](mailto:red.cloppenburg@NWZmedien.de)  
E-Mail: [red.vechta@NWZmedien.de](mailto:red.vechta@NWZmedien.de)

**Garrel**  
Reiner Kramer (kra) ☎ 04491/9988 2901

**Lokalsport**  
Steffen Szeponski (sze) ☎ 04471/9988 2810  
Stephan Tönnies (stt) ☎ 04471/9988 2811  
E-Mail: [lokalsport-muensterland@NWZmedien.de](mailto:lokalsport-muensterland@NWZmedien.de)

**Vermarktung:**  
Stephanie von Unruh  
(verantwortlich für den Anzeigenteil)

**Kundenservice**  
Abonnement 0441/9988 3333  
Anzeigen 0441/9988 4444

Bezugspreis 50,90 € (Postbezug 54,90 €) pro Monat einschließlich Lieferung frei Haus. NWZ-ePaper 39,90 € pro Monat. Alle Preise einschließlich gesetzlicher MwSt. und unbeschränktem Zugriff auf NWZonline.de, allen Lokalausgaben als NWZ-ePaper sowie dem digitalen Archiv.

Unsere AGB finden Sie im Internet unter [www.NWZonline.de/agh](http://www.NWZonline.de/agh)

# Urkunde an sportfreundliche Schule überreicht

**BBS AM MUSEUMSDORF** Für Direktor Günter Lübke ist die Auszeichnung Ausdruck einer gemeinsamen Überzeugung

**CLOPPENBURG/LR** – Die BBS am Museumsdorf in Cloppenburg ist als „Sportfreundliche Schule“ ausgezeichnet worden. Die Urkunde wurde im Rahmen eines Volleyballturniers durch das Regionale Landesamt für Schule und Bildung (RLSB) überreicht und würdigt das besondere Engagement der Schule in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Schulleiter Günter Lübke hob die Bedeutung des Sports für die Schulgemeinschaft hervor: „Die Auszeichnung ist Ausdruck unserer gemeinsamen Überzeugung, dass der Sport nicht nur Bewegung und Fitness fördert, sondern auch wesentliche Werte wie Teamgeist, Fairness, Respekt und Durchhaltevermögen vermittelt. Werte, die gerade in einer Schule dazu beitragen, eine starke Gemeinschaft zu bilden und unsere Schülerinnen und Schüler auf ihrem Weg ins Leben zu begleiten.“

## Besonderer Dank

Besonderen Dank sprach Lübke dem Sportfachbereich der Schule aus, insbesondere Steffen Gust als Teamleiter, sowie allen Lehrkräften und Mitarbeitenden, die den Sport



Als „Sportfreundliche Schule“ wurde die BBS am Museumsdorf in Cloppenburg ausgezeichnet. Unser Bild zeigt (von links) Dr. Franz Stuke (Präsident

des Kreissportbundes Cloppenburg und Vorstand der Sportschule Lasttrup), Kreisrätin Anne Tapken, Heiko Gerdes (Fachberater Sport, RLSB),

Steffen Gust (BBS-Teamleiter Sport) und BBS-Direktor Günter Lübke.

BILD: CHRISTIAN HÄRTEL

aktiv in den Schulalltag integrieren. Aber auch dem Landkreis Cloppenburg als Schul-

träger gebühre Dank für die gute Ausstattung im Sport. Ebenso dankte er der Kreis-

sportschule, durch deren Kooperation das sportliche Angebot für die BBS-Schüler er-

weitert wird. Letztlich richtete der Schulleiter das Wort an die Jugendlichen: „Diese Aus-

zeichnung ist eine Anerkennung Eurer Begeisterung und Eures Engagements für den Sport. Ihr seid es, die Leben in unsere Sporthallen, auf die Spielfelder und Laufbahnen bringt. Nutzt die Möglichkeiten, die Euch der Sport bietet – er ist nicht nur ein Ausgleich, sondern auch eine Chance, über Euch hinauszuwachsen.“

## Die erste BBS

Nach Ansicht von Heiko Gerdes bedeutet die Auszeichnung nicht nur, dass viele Schüler Sportunterricht erhalten und ein vielfältiges Sportangebot nutzen können, sondern auch, dass Bewegung und Sport ein fester Bestandteil des Schulalltags und Schullebens seien – ob beim Kicker-Spielen in der Pause, im Fach Ernährung oder beim Volleyballturnier. Zudem unterstrich er die Vorreiterrolle der BBS am Museumsdorf: „Vor 15 Jahren war sie die erste Berufsbildende Schule in Niedersachsen, die ausgezeichnet wurde – und nun erhält sie die Ehrung zum vierten Mal. Das ist eine große Leistung, aber auch ein Auftrag, diesen Weg weiterzugehen.“ Die neuerliche Zertifizierung gilt bis 2030.

# GRÜNKOHL-KULT

## TEIL 2

**JETZT MIT KOHLKÖNIG-URKUNDE ZUM DOWNLOADEN UND NEUEN REZEPTEN**

**Der Grünkohl-Kult geht weiter!**  
NEUE REZEPTE, DIE KOHLKÖNIG-URKUNDE UND ALLES RUND UM EURE KOHLTOUR

**JETZT DOWNLOADEN!**

Wissenswertes über den Grünkohl:  
... FÜR DIE GESUNDHEIT  
... RÄT VIELE NAMEN  
... GRÜNKOHL-GARNELEN-PANNE  
... KÖHLKÖNIG/IN 2025

### Sport und Fitness

**Head Supershape 170cm** mit Tasche und Stöcke 180€  
Fischer Skistiefel 30,5 mit Tasche meine Schuhgröße 46. 70€ 0441/508024 @A503081

### Fahrräder und Zubehör

**Uebler Fahrradträger P21**  
Kupplungsträger 100€ ☎ 0441/508024 @A503083

Mit 55, 66, 77 Jahren...  
Aktiv und gesund älter werden  
[www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de)

Das Internet-Angebot zum Thema körperliche und geistige Fitness im Alter.

richtig fit ab50 DEUTSCHER SPORTBUND

**HOKLARTHERM**  
Tel. 0 44 89-92 81-0  
[www.hoklartherm.de](http://www.hoklartherm.de)

**Arbeitgeber-Infotag am 15. Februar**  
Ab 11:00 Uhr mit Betriebsbesichtigung

### Amtliche Bekanntmachungen

**Gemeinde Saterland**  
Der Bürgermeister

**Bekanntmachung**  
Am Montag, 10. Februar 2025, 18:30 Uhr, findet eine Sitzung mit öffentlichen Tagesordnungspunkten statt.  
**Gremium: Ausschuss für Wirtschaftsförderung, Verkehrswesen, Fremdenverkehr und Digitalisierung**  
**Raum: Ratssaal, Hauptstraße 507, Ramsloh**

**Tagesordnung**

1. Eröffnen der Sitzung
2. Feststellen der ordnungsgemäßen Ladung und Beschlussfähigkeit
3. Feststellen der Tagesordnung
4. Genehmigen der Niederschrift über die Sitzung am 06.11.2024
5. Mitteilungen
6. Einwohnerfragestunde
7. Ausbau des Goldregenwegs, Nerzwegs und Weißdornwegs (BP 129) in Sedelsberg
8. Ausbau Loange Failde (BP 135) und Utender Damm in Strücklingen
9. Anträge und Anfragen
10. Schließen des öffentlichen Teils der Sitzung

Otto

31.01.2025

# Tolle Atmosphäre bei Titelkämpfen

**BADMINTON** Rückblick auf 73. Auflage der deutschen Meisterschaften in Cloppenburg – Viel Lob

VON STEPHAN TÖNNIES  
UND CHRISTIAN HANSCHEN

**CLOPPENBURG** – Mammutprojekt bravourös gemeistert: Am vergangenen Sonntag sind in Cloppenburg die 73. deutschen Meisterschaften im Badminton zu Ende gegangen. Das Event in der Sporthalle an der Leharstraße ging über vier Tage. Die vielen Zuschauer und Aktiven sorgten für eine tolle Atmosphäre bei den Titelkämpfen, die zum ersten Mal nach 28 Jahren wieder im Niedersächsischen Badminton-Verband (NBV) ausgespielt wurden.

## Zuschauer magnet

Am Samstag waren über 1000 Zuschauer in der Halle. Am Samstag gab es auch zahlreiche Ehrungen. So wurde zum Beispiel Fabian Roth als Spieler des Jahres ausgezeichnet. Zum Abschluss der Ehrungen spielte die Cloppenburg Feuerwehrkapelle die Nationalhymne.

Holger Staats, der Leiter der Badmintonabteilung vom TV Cloppenburg, berichtete am Eröffnungstag, dass er und



Voller Einsatz um jeden Ball: Hier wirft Sanjeevi Padmanabhan Vasudevan in der Sporthalle an der Leharstraße alles in die Waagschale.

BILD: PIET MEYER

sein Team rund ein Jahr an den Planungen für die „DM“ gesessen haben. „Manch einer von uns, hat sich sogar für die Titelkämpfe Urlaub genommen“, sagte Staats. Die Mühen haben sich gelohnt. Der Deut-

sche Badminton-Verband (DBV), der NBV und der TVC hatten ein tolles Turnier auf die Beine gestellt. Dafür bekommen sie auch Lob von höchster Stelle.

## Lob von Michaelis

Dies geht aus einer Mail des DBV-Präsidenten Ralf Michaelis an Markus Bennewitz (NBV-Vorsitzender) hervor, die unserer Redaktion vorliegt. Die Organisation und die liebevolle Gestaltung des Turniers haben maßgeblich zu einem unvergesslichen perfekten Erlebnis beigetragen, heißt es unter anderem in der Mail. „Selbstverständlich hoffe ich, dass die Veranstaltung auch im Jahr 2026 wieder in Cloppenburg stattfinden kann“, so Michaelis weiter.

■ **Finalergebnisse**  
**Gemischtes Doppel:** Jan

Colin Völker/Franziska Volkman - Marvin Seidel/Linda Efler (21-13, 17-21, 21-15) **Damen-Einzel:** Brid Stepper - Miranda Wilson (21-17, 21-16) **Herren-Einzel:** Fabian Roth - Sanjeevi Padmanabhan Vasudevan (21-

19, 21-19) **Damen-Doppel:** Leona Michalski/Thuc Phuong Nguyen - Selin Hübsch/Amelie Lehmann (21-10, 21-15) **Herren-Doppel:** Daniel Hess/Marvin Seidel - Bjarne Geiss/Jan Colin Völker (21-12, 21-18).



Marvin Seidel (links) und Linda Efler verloren das Finale im gemischten Doppel

BILD: PIET MEYER



Deutscher Meister im Herren-Einzel wurde der gebürtige Karlsruher Fabian Roth

BILD: PIET MEYER

# Fans dürfen sich auf kernige Endrunde freuen

**Ü-32-FUßBALL** Gruppen B und D schließen Vorrunde ab – Teilnehmerfeld für Finalturnier komplett

VON STEPHAN TÖNNIES

**ESSEN/LINDERN** – Die Ü-32-Fußballer des SV Peheim-Grönheim haben vor Kurzem im Zuge der 49. Hallenkreismeisterschaft einen großen Schritt in Richtung Titelverteidigung gemacht. Die Peheimer schlossen die Vorrundengruppe D in Lindern als Tabellen erster ab. Am Ende erspielten sie sich 16 Punkte.

## SVB auf Platz zwei

Auf Platz zwei landete der SV Bethen mit 14 Punkte. Damit sicherte sich das Team ebenfalls ein Ticket für die Endrunde. Derweil gingen der SV Höltinghausen (Rang drei, sieben Punkte), die Spielgemeinschaft Markhausen/Lindern/Thüle (Rang vier, sieben Punkte) sowie der VfL Lönningen (Platz fünf, sechs Zähler), FC Lastrup (Platz sechs, sechs Punkte) und Schlusslicht FC Sedelsberg (drei Punkte) im Kampf um ein Endrundenticket leer aus.

In der Gruppe B, die ihre Begegnungen in Essen aus-



Hallenakrobatik: Der BV Essen (weiße Trikots) qualifizierte sich für die Endrunde in Bösel.

BILD: OLAF KLEE

trug, ging es deutlich spannender zu. Die zweite Mannschaft des SV Mehrenkamp schaffte es mit 14 Punkten auf Platz eins.

## FCW scheitert knapp

Zwei Zähler dahinter rangierte der BV Essen. Die Essener sprangen ebenfalls auf den Zug zur Endrunde auf. Denkbar knapp verpasste der FC Wachstum den Sprung nach

Bösel. Die Wachtumer kamen zwar ebenfalls auf zwölf Zähler, allerdings mussten sie sich aufgrund des schlechteren Torverhältnisses gegenüber dem BVE mit Platz drei begnügen.

## Bohmann-Elf

Der BV Garrel um Keeper Christian Bohmann landete auf dem vierten Rang. Die Garreler erspielten sich zehn



Zweikampf: Der SV Mehrenkamp II (blaues Trikot) holte 14 Punkte.

BILD: OLAF KLEE

Punkte. Die Spielgemeinschaft Galgenmoor/Stapelfeld brachte es in der Endabrechnung auf fünf Punkte und Platz fünf. Für den SC Sternbusch endete die Vorrunde auf dem sechsten Platz (vier Punkte). Der SV Cappeln holte einen Punkt und wurde Letzter.

## Endrunde

Die Endrunde steigt am Samstag, 15. Februar, 13.45 Uhr,

in Bösel. Die Gruppe A ist nicht von Pappe. Dort spielen mit dem BV Essen, SV Altenoythe, SV Bethen und dem TuS Emstekerfeld allesamt Teams, die den Titel anvisieren. Die Gruppe B setzt sich aus diesen Teams zusammen: SC Winkum, Spielgemeinschaft Nikolausdorf/Petersdorf, SV Mehrenkamp II, SV Peheim-Grönheim. Damit treffen die Peheimer auf Gegner, die sie nicht unterschätzen sollen.

# BV Garrel verliert gegen BWL

**LOHNE/GARREL/STT** – Die Landesliga-Fußballer des BV Garrel haben am Sonntag ihr Testspiel gegen den haushohen Favoriten BW Lohne mit 0:7 (0:3) verloren. Vor rund 100 Zuschauern gingen die gastgebenden Blau-Weißen in der 15. Minute in Führung. Dem Garreler Oliver Rauh war ein Eigentor unterlaufen. In der Folgezeit legten Sandro Heskamp (30.) und Tjark Reinert (44.) nach. Nach dem Seitenwechsel schnürte der für BWL spielende Sevelter Felix Schmiederer einen Dreierpack (56., 66., 73.). Fünf Minuten vor dem Ende setzte Roberto Sandu den Schlusspunkt zum 7:0-Endstand.

# SV Petersdorf setzt auf Stolzenberger

**PETERSDORF/STT** – Die Bezirksliga-Fußballer des SV Petersdorf werden in der neuen Saison von Maik Stolzenberger trainiert. Stolzenberger tritt ab Sommer die Nachfolge von Nermin Becovic an. Stolzenberger ist im Landkreis Cloppenburg kein Unbekannter. Er war unter anderem als Torhüter für den SV Hansa Friesoythe tätig. Zuletzt war er im Frühjahr als Sportlicher Leiter beim JFV Cloppenburg aktiv. Doch dieses Engagement war nur von einer kurzen Dauer.

## SPORT-TELEGRAMME

### Viktoria verliert

**ELISABETHFEHN** – Der Fußball-Kreisligist Viktoria Elisabethfehn hat vor Kurzem sein Testspiel gegen den SV Molbergen (Bezirksliga IV) mit 0:1 verloren. Molbergens Tor ging auf das Konto von Hendrik Debeler. Der Abwehrspieler hatte sein Team bereits in der dritten Minute in Führung gebracht. Die Partie wurde auf der Sportanlage vom SV Strücklingen ausgetragen.

### Espelage trifft

**LASTRUP** – Auf dem Kunstrasenplatz der Sportschule haben unlängst der FC Lastrup II und der SC Winkum ein Vorbereitungsspiel gegeneinander bestritten. Am Ende behielt der Kreisligist aus Winkum mit 2:0 die Oberhand. Für den SCW „knipten“ Robert Espelage (22.) und Rene Humberg (55.).

### Torlaune

**BARSEL** – In der Wintervorbereitung hat sich der Fußball-Kreisligist STV Barßel am vergangenen Wochenende in Torlaune präsentiert. Die Barßeler besiegten daheim die SG Schemmbäke 5:0 (2:0). Die Tref'er markierten Henry Elsen (32., 73.), Domenik Ott (41.), Marc Meyer (51.) und Bertan Özsimsek (56.).

### Walocha beim SVS

**STRÜCKLINGEN** – Der Fußball-Kreisligist SV Strücklingen hat sich in der Winterpause die Dienste von Marvin Walocha gesichert. Der 31-jährige Angreifer spielte zuletzt für Germania Leer.

SPORT-TELEGRAMME

Führung ausgebaut

**BURGHAUSEN** – Die gebürtige Löningerin Tina Deeken hat ihre Führung in der Para-Kategorie des German-Ice-Cups weiter ausgebaut. Die Ausnahmeathletin zeigte bei den Burghausen-Open starke Leistungen. Sie gewann in der Para-Wertung folgende Disziplinen: über 250 Meter (4:16,10 Minuten), 100 m (1:33,42 Minuten), 50 m Freistil (0:42,75 Minuten) und über 50 m Brust (0:57,09 Minuten). „Über die Freistilstrecken reichte es in der inklusiven Wertung in der Altersklasse 40 bis 49 jeweils zu Silber“, berichtete Deeken.

BWR siegreich

**RAMSLOH** – Die Kreisliga-Fußballer von BW Ramsloh haben unlängst ihr Vorbereitungsspiel gegen die SG Friedrichsfehn/Petersfehn mit 4:1 (2:1) gewonnen. Gespielt wurde auf dem Kunstrasenplatz des SV Strücklingen. Paul Zirpins hatte die SG in der elften Minute in Führung gebracht. Jan Kramer markierte den Ausgleich (24.). In der 31. Minute traf Nicolai Kösters für die Ramsloher zur 2:1-Pausenführung. In der zweiten Halbzeit legten die von Alket Zeqo trainierten Ramsloher nach. Marcel Henken (59.) und Halil Dumanoglu (64.) machten mit ihren Treffern den 4:1-Sieg perfekt.

Midekor zum QSC

**PEHEIM** – Der Mittelfeldspieler John Midekor hat den Fußball-Kreisligisten SV Peheim verlassen und ist zum Quakenbrücker SC gewechselt. Midekor trug sich beim jüngsten Testspielerfolg des QSC gegen den SV Holdorf II (5:1) auch in die Torschützenliste ein.

Neue Aufgabe

**CLOPPENBURG** – Der frühere BV-Cer Mehmet Koc wird ab Sommer das Traineramt beim TuS Sulingen übernehmen. Der TuS Sulingen spielt in der Fußball-Bezirksliga Hannover, Staffel 1.

# Höltinghausen triumphiert über HVL

**FRAUEN-HANDBALL** Verdienter 27:17-Erfolg - Starke Mannschaftsleistung - Rund 200 Zuschauer

VON ROBERT GERTZEN

**HÖLTINGHAUSEN** – Die Oberliga-Handballerinnen des SV Höltinghausen haben sich am vergangenen Sonntag für eine gute Leistung in Form von zwei Punkten belohnt. Sie feierten im Heimspiel gegen den HV Lüneburg einen 27:17 (15:5)-Erfolg. „Das waren zwei weitere Punkte im Kampf um den Klassenerhalt“, sagte Höltinghausens Torfrau Yasmine Siemer nach der Partie.

Überzeugender Auftritt

Es war ein überzeugender Auftritt der Muche-Sieben. Von Beginn an bestimmten die Gastgeberinnen vor rund 200 Zuschauern das Geschehen. Greta Menke eröffnete den Torreigen. Schon nach zehn Minuten lag der SVH mit 5:1 vorne. Mit einer guten Deckung legten die Grün-Weißen den Grundstein für den Erfolg. Im Umschalten war das Muche-Team oftmals gedankenschneller unterwegs. Zudem zeigte sich der SVH rund um den Kreis sehr aktiv, riss Lücken in die Lüneburger De-



Energischer Auftritt: Höltinghausens Greta Menke kämpft sich durch die Abwehr vom HV Lüneburg. BILD: ROBERT GERTZEN

ckung und nutzte diese knallhart aus.

So auch vor dem 11:3, als Elisa Fangmann viel Raum hatte und nahezu ungehindert traf (20.). Die Gäste fanden dagegen nur selten ins Spiel. Wenn es doch mal zu einem Durchbruch kam, hatte der

SVH mit Tabea Lampe einen starken Rückhalt zwischen den Pfosten. Entspannt konnten Höltinghausens Spielerinnen mit einer 15:5-Führung im Rücken in den zweiten Durchgang gehen. Dennoch gaben sie Vollgas und knüpften nahtlos an die gute Leistung des

ersten Abschnitts an. Sie ließen keine Zweifel mehr am Ausgang der Partie aufkommen. Greta Menke und Emily Fischer legten unmittelbar nach Wiederbeginn nach. Lüneburg fand gegen Höltinghausens Tempospiel keine Mittel. So konnte sich der SVH

mitunter auch einfache Ballverluste leisten, ohne groß in Gefahr zu raten.

Zudem stand die Deckung weiterhin sicher. Im Tor stand nun Yasmine Siemer, die auch alles im Griff hatte. Adina Pancratz sorgte zwölf Minuten vor dem Ende für die Entscheidung.

Heimsieg

Energisch setzte sie sich durch und vollendete zum 21:12. Höltinghausens Spielerinnen durften schlussendlich einen verdienten 27:17-Heimsieg bejubeln. „Wir haben heute als Mannschaft super funktioniert“, nannte Ann-Kathrin Barske (SVH) den Schlüssel zum Erfolg. Mitspielerin Emily Fischer teilte diese Meinung: „Den Sieg haben wir uns mit einer guten Teamleistung geholt. Zudem konnten wir uns für das Hinspiel revanchieren.“

■ **SVH:** Lampe, Siemer - Lentz (1), Vagelpohl, Pancratz (3), Menke (5), Brockhaus, Feltermann, Ebendt, Fangmann (4), Wienken, Graue, Barske (7/5), Fischer (7/4).

# JFV Cloppenburg gibt Führung aus der Hand

**FUßBALL-TESTSPIELE** A-Junioren kassieren 2:3-Niederlage gegen Herren-Bezirkligisten - SV Thüle siegt

VON STEPHAN TÖNNIES

**CLOPPENBURG** – Die A-Junioren-Fußballer vom JFV Cloppenburg haben am vergangenen Wochenende ihr Testspiel gegen den Herren-Bezirkligisten RW Visbek mit 2:3 (1:2) verloren. Derweil feierte der Bezirkligist SV Thüle gegen den Kreisligisten FC Sedelsberg einen 7:0-Kantersieg.

■ **JFV Cloppenburg - RW Visbek 2:3 (1:2).** Ole Landwehr



Die A-Junioren des JFV Cloppenburg (blaue Trikots) verloren gegen RW Visbek mit 2:3. BILD: OLAF KLEE

brachte die Cloppenburger in der 37. Minute in Führung. Doch noch vor der Halbzeitpause hatten die Visbeker dank der Tore von Lennard Muhle (44., 45.) das Spiel gedreht. In der zweiten Halbzeit erhöhte Johan Schulz auf 3:1 (57.). Für den JFV verkürzte Tim Reiners (77.).

■ **SV Thüle - FC Sedelsberg 7:0 (0:0).** Nach einer Nullnummer im ersten Abschnitt fielen die Tore wie reife

Früchte von den Bäumen. Mark Schmidt (48.), Frank Malchus (55.), Jonas Eilers (63., 85., 88.) sowie Tobias Bruns (66.) und Jonathan Menzen (78.) trafen für den SV Thüle. Für die Sedelsberger geht es in Sachen Testspiele bereits an diesem Dienstag weiter. Dann treffen sie vor heimischer Kulisse auf den starken Kreisligisten SV Mehrenkamp. Die Begegnung wird um 19.30 Uhr angepfiffen.

# TVC verliert in Osnabrück

**FRAUEN-VOLLEYBALL** 0:3-Niederlage – Zu viele Fehler gemacht

VON ROBERT GERTZEN

**OSNABRÜCK/CLOPPENBURG** – Sie reisten voller Selbstbewusstsein in die Friedensstadt und wollten mit Spaß am Volleyball weitere Punkte holen. Doch das Vorhaben scheiterte. Die Drittliga-Volleyballerinnen des TV Cloppenburg verloren unlängst beim VC Osnabrück mit 0:3. Schon die Vorzeichen waren alles andere als optimal.

Angeschlagen

Unter der Woche konnte der TVC aufgrund einer Krankheitswelle im Training nicht so richtig durchstarten. Auch am Samstag gingen einige Spielerinnen der Gäste angeschlagen in die Partie. Auf dem Feld sah es im ersten Satz zunächst sehr ordentlich aus. Die TVCerinnen erspielten sich mit einer guten Annahme und einem variablen Angriffsspiel ein optisches Übergewicht.

Kapitänin Marita Lüske sorgte mit zwei Assen für eine 10:7-Führung. Osnabrück er-

wies sich jedoch als ein schwer zu bespielender Gegner. Das Team von Gunnar Kraus zeigte sich in der Annahme fast fehlerfrei und setzte mit harten Angriffen nach. Die Gastgeberinnen konnten den Satz auf 11:11 ausgleichen und später drehen. Aufseiten des VCO glänzten vor allem zwei Spielerinnen.

Starkes VCO-Duo

Maria Büter und Lisanne Masselink waren von den Cloppenburgerinnen nicht zu stoppen. Bereits im ersten Satz sorgte das Duo für wichtige Punkte. Osnabrück gewann den Durchgang mit 25:19. Deutlich stabiler als zum Ende des ersten Satzes zeigte sich der TVC zu Beginn des zweiten Spielabschnittes. Die Gäste fanden ihren Spaß am Spiel und stellten auf 4:1.

Die gut 300 Zuschauer bekamen einen spannenden Satzbeginn geboten. Bis zum 6:6 war es ein Spiel auf Augenhöhe. Dann musste der TVC seinen Gegner erneut ziehen lassen. Die Gäste leisteten sich

mit zunehmender Spieldauer viele technische Fehler. Der zwischenzeitliche 15:23-Rückstand zog den Cloppenburgerinnen den Stecker. Am Ende mussten sich die Rot-Weißen mit 15:25 geschlagen geben.

Mantel-Team

Es waren nicht die besten Voraussetzungen für den dritten Satz. Dennoch nahmen die Cloppenburgerinnen den Kampf an. Das Mantel-Team ging erneut in Führung, war am Ende jedoch zu offen und machte zu viele Fehler. In der Annahme war der TV Cloppenburg oftmals zu unsicher. Im Angriff fehlten die Ideen und am Ende auch die Durchschlagkraft. Die Osnabrückerinnen gewannen den Satz mit 25:15 machten so den 3:0-Heimerfolg perfekt.

■ **TV Cloppenburg:** Hempen, Lampe, Hokema, Eilers, Lüske, Xenia Mantel, Dacevic, Illiushko, Tabeling, Pape, Skoufa, Bizhko, Brock.

■ **MVP:** Xenia Mantel (TVC, Silber) und Lisanne Masselink (VCO, Gold).

# Altmeister verlieren dreimal

**TISCHTENNIS** Cloppenburger erwischen keinen guten Start

VON WILHELM BERSSEN

**CLOPPENBURG** – In der Tischtennis-Bezirksliga Herren Ost hat die SG Barßel/Sedelsberg am vergangenen Wochenende ihr Heimspiel gegen den VfL Wildeshausen mit 9:4 gewonnen.

HÖCHSTE SPIELKLASSE

■ **Niedersachsenliga Senioren 60:** Die Cloppenburger Senioren kehrten mit drei Niederlagen von der Reise nach Borssum zurück. Die Gegner in der höchsten Spielklasse auf Landesebene erwiesen sich als zu stark, zumal das Cloppenburger Team nicht in Bestbesetzung antreten konnte. Im Kellerrduell gegen Rusubend am Samstag, 22. März, in Cloppenburg hofft das TTV-Team in Bestbesetzung auf einen Sieg, um die rote Laterne abzugeben.

■ **Die Ergebnisse:** VfL Sittensen - TTV Cloppenburg 7:3, TTV Cloppenburg - TTV Evesen 3:7, TTV Cloppenburg - TK Jahn Sarstedt 0:10.

■ **Bezirksoberliga Da-**

**men Süd, BW Langförden - SV Molbergen 7:3.** Aufgrund der verlorenen Doppel setzten die Molbergerinnen ihren Rückrundenauftakt in den Sand. So blieben gegen Langförden nur drei Einzelsiege durch Melanie Hanneken, Melanie Meyer und Anna-Mareike Schröder.

■ **Bezirksklasse Damen Cloppenburg/Vechta, Viktoria Elisabethfehn - SV Höltinghausen 4:6.** Die Fehntjerrinnen mussten die Gäste auf 1:4 davonziehen lassen, bevor sie besser ins Spiel fanden. Bei den Gästen waren mit Marie Lübbehüsen (2), Klaudia Rieger, Patricia Hoppe und Manuela Lindner alle Spielerinnen am Sieg beteiligt. Martina Götz-Iven glänzte bei der Viktoria mit zwei Einzelsiegen.

■ **Bezirksliga Herren Ost, STV BarSed (SG) - VfL Wildeshausen 9:4.** Mit drei Doppelsiegen und den obligatorischen Einzelpunkten im oberen Paarkreuz durch Holger Bohmann und Andre Dwerlkotte bescherte dem SV Petersdorf einen knappen Sieg beim Nachbarn. Bei den Gastgebern hielten sich Georg Mühlsteff und Fabian Vogel-sang schadlos.

Janssen mit je einem Einzelpunkt am Endergebnis beteiligt.

■ **TTV Cloppenburg - TSV Großenkneten 9:0.** Die Gäste mussten nach gut einer Stunde mit nur einem Satzgewinn die Heimreise antreten.

KREISLIGA

■ **Kreisliga Herren, STV BarSed (SG) III - SV Gehlenberg-Neuvrees 3:7.** Mit doppelten Punkten von Wilfried Meemken, Burkhard Krauß und Hermann Hilling fuhr der SV Gehlenberg zwei weitere Zähler ein.

■ **DJK TuS Bösel - SV Petersdorf 4:6.** Zwei Doppelsiege und die Überlegenheit im oberen Paarkreuz durch Holger Bohmann und Andre Dwerlkotte bescherte dem SV Petersdorf einen knappen Sieg beim Nachbarn. Bei den Gastgebern hielten sich Georg Mühlsteff und Fabian Vogel-sang schadlos.

■ **Weitere Kreisliga-Ergebnisse:** STV BarSed (SG) II - BV Essen II 7:3, STV BarSed (SG) III - STV BarSed (SG) II 6:4.

ENNEA

Grid with letters A, N, F, E, D, R, A, T, B

Bilden Sie aus den neun Buchstaben Wörter mit mindestens vier Buchstaben. Bedingung: Der Buchstabe im Mittelfeld muss immer enthalten sein.

Duden zu finden sind; geografische Bezeichnungen und Vornamen gelten auch. Jeder Buchstabe zählt einen Punkt.

FINDEN SIE SECHS UNTERSCHIEDE



SILBENRÄTSEL

Aus den Silben: AMA - AUS - BA - BE - CKEN - CKERN - DE - FAHR - FUNG - LEN - LIG - MA - PRUE - RE - RET - SA - SCHMUD - SERN - THE - TO - WAES - ZAHN - ZU

sind 8 Wörter nachfolgender Bedeutungen zu bilden, deren dritte und siebte Buchstaben - jeweils von unten nach oben gelesen - eine Erschöpfung nennen.

- 1. dreckig
2. süßen
3. Frauenname
4. Mandellikör
5. den Boden befeuchten
6. Führerscheintest
7. Teil des Gebisses
8. mit Farbe versehen

SCHÜTTELSCHWEDENRÄTSEL

Grid with letters AADMO, DEEFO, ABDEN, EGM, ENO and clues

Die alphabetisch geschüttelten Buchstaben sind so umzustellen, dass sich sinnvolle Rätselwörter ergeben.

IHR TAGESHOROSKOP

Horoscope section with zodiac signs: WIDDER, KREBS, WAAGE, STEINBOCK, STIER, LÖWE, SKORPION, WASSERMANN, ZWILLINGE, JUNGFRAU, SCHÜTZE, FISCHES

Large puzzle grid with various clues and a central advertisement for LIEPINSCH Autohaus & Meisterwerkstatt

Auflösung: Die Rätsel aus der letzten Ausgabe



Grid of numbers for a word puzzle solution

Silbenrätsel: 1. GAUKLER, 2. ABNEIGUNG, 3. MUENCHEN, 4. HERZHAFT, 5. DEBAKEL, 6. LEINEN, 7. ZUTRITT, 8. ROTATION. - Unerbittlichkeit. Ennea: UEBERLAST. Frage des Tages: b) Thüringen.

Small grid puzzle

FRAGE DES TAGES

Wo liegt der Verwaltungsbezirk Scheibbs?

- a) Niederösterreich
b) Kärnten
c) Burgenland
d) Tirol

Sudoku grid with numbers

SUDOKU

Das Raster ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. In jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem 3x3-Quadrat dürfen die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

Viel Spaß bei dieser Zahlenknochelei!

Rätseln jetzt auch online für e-Paper-Leser: Klicken Sie einfach direkt auf das Sudoku.

Sudoku grid with numbers

Advertisement for Kundenservice rund um die Uhr auf NWZonline.de



Nordwest Zeitung



## KALENDERBLATT

**2000** In Österreich tritt die hochumstrittene Regierung der konservativen ÖVP und der rechtsgerichteten FPÖ ihr Amt an.

**1990** Die ehemalige DDR-Staatspartei Sozialistische SED ändert ihren Namen in Partei des Demokratischen Sozialismus (PDS).

**1945** In Jalta auf der Krim treffen sich die Staatsoberhäupter und Regierungschefs Großbritanniens, der USA und der Sowjetunion, um über die Aufteilung Deutschlands in Besatzungszonen zu beraten.



MAGOBILD: TEI TOPRESS GMBH

**Geburtstage:** Maren Gilzer (1960), deutsche Schauspielerin („In aller Freundschaft“); Freya Klier (1950/Bild), deutsche Schriftstellerin, DDR-Bürgerrechtlerin

**Todestag:** Patricia Highsmith (1921-1995), US-amerikanische Schriftstellerin, verfasste vor allem psychologische Kriminalromane

**Namenstag:** Gilbert, Johanna, Veronika

## Wechsel an der Spitze der Preußenstiftung



Hermann Parzinger

DPA-BILD: VON JUTRCZENKA

**BERLIN/DPA** – Nach 17 Jahren an der Spitze der Stiftung Preußischer Kulturbesitz (SPK) will sich der scheidende Präsident Hermann Parzinger (65) dem Schreiben widmen. „Ich muss bis Ende des Jahres dringend ein Buch zur Steinzeit fertigstellen. Danach ist schon ein weiteres Buchprojekt vereinbart“, sagte Parzinger.

Außerdem wolle er seine Arbeit als ehrenamtlicher Geschäftsführender Präsident von Europa Nostra, dem laut eigenen Angaben größten europäischen Kulturerbenetzwerk, verstärken.

Parzinger hat das Amt des SPK-Präsidenten im Jahr 2008 übernommen und scheidet Ende Mai altersbedingt aus. Seine Nachfolgerin ab Juni wird Marion Ackermann, die bisherige Generaldirektorin der Staatlichen Kunstsammlungen Dresden.

Ackermann werde ab dem 1. März bereits in der Villa von der Heydt – dem Amtssitz des Präsidenten – in Berlin sein. So könne man die letzten drei Monate gemeinsam an den Dingen arbeiten.

# Beyoncé schreibt Musikgeschichte

**MUSIK** US-Musikerin schließt bei Grammy-Verleihung wichtige Lücke in ihrer Trophäen-Sammlung

VON CHRISTIAN FAHRENBACH

**LOS ANGELES** – Aller guten Dinge sind fünf: Nach vier erfolglosen Versuchen hat die US-Musikerin Beyoncé Knowles für „Cowboy Carter“ endlich den Grammy für das beste Album des Jahres gewonnen. Die 43-Jährige ist damit am Ende einer oft berührenden Award-Show in Los Angeles noch weiter im Musik-Olymp aufgestiegen. Zweiter großer Gewinner des Abends war der Rapper Kendrick Lamar.

Mit 32 Auszeichnungen war Beyoncé schon vor der diesjährigen Veranstaltung die meist prämierte Person in der Geschichte des Preises, nun sind noch einmal drei weitere Grammys hinzugekommen – darunter auch der lang ersehnte Album-Preis.

Für die rund 13.000 Mitglieder der oft als konservativ geltenden Recording Academy gab es kein Vorbeikommen an dem Country-Album, das mit Hits wie „Texas Hold ‘Em“ weltweit Erfolge feierte. „Ich fühle mich einfach sehr vollkommen und sehr geehrt. Es waren viele, viele Jahre“, sagte Beyoncé bei der Entgegennahme der Auszeichnung.

Knowles war es zuvor am Abend schon gelungen, als erste Schwarze den Grammy für das beste Country-Album des Jahres zu gewinnen. Zusammen mit Miley Cyrus bekam sie auch den Preis für die beste Duo-/Gruppen-Performance für „II Most Wanted“.

### Kendrick Lamar räumt ab

Der US-Rapper Kendrick Lamar wurde mit fünf Grammys zum Abräumer des Abends. Sein Hit „Not Like Us“ gewann nicht nur als „Aufnahme des Jahres“ den Preis für das beste Produzententeam und den Performer eines Liedes. Er bekam auch den Grammy für den „Song des Jahres“, mit dem Komponisten und Texter geehrt werden.

Lamar hatte den Hip-Hop-Track selbst betextet. Er handelt unter anderem von sexuellem Fehlverhalten und war Teil eines öffentlich ausge-



Taylor Swift (l.) überreicht den Preis für das beste Country-Album an Beyoncé für „Cowboy Carter“ während der 67. Grammy Awards. BILD: PIZZELLO/INVISION/AP/DPA



Abgeräumt: Kendrick Lamar DPA-BILD: SHOTWELL/INVISION/AP



Herbie Hancock (l.) und Stevie Wonder DPA-BILD: PIZZELLO

tragenen Streits mit dem Sänger Drake. Der 37-Jährige bekam außerdem Grammys für die beste Rap-Performance, den besten Rap-Song und das beste Musikvideo. Insgesamt hat er nun 22 Grammys.

Für einige der wichtigsten Pop-Queens des zurückliegenden Musikjahres blieben dadurch eher Trostpreise. Sängerin und Songwriterin Chappell Roan bekam immerhin den Grammy als beste neue Künstlerin des Jahres. Die 26-Jährige hatte mit ihrem Debütalbum „The Rise and Fall of a Midwest Princess“ rund um den Erdball Erfolg. Sabrina Carpenter erhielt für „Espresso“ einen Preis

als beste Pop-Solo-Performance und für „Short n’ Sweet“ eine Auszeichnung für das beste Pop-Gesangsalbum. Taylor Swift ging in diesem Jahr trotz sechs Nominierungen sogar komplett leer aus.

Trotz einer fast vierstündigen Laufzeit geriet der Gala-Abend in der Crypto.com-Arena von Los Angeles kurzweilig. Unter den fast zwei Dutzend Auftritten des Abends stachen die Bühnenshows von Rapperin Doechii, Roan und Carpenter sowie ein energiegeladener Auftritt von Charlie XCX kurz vor Schluss heraus.

Newcomer Benson Boone wagte auf der Bühne einen lä-

### DIE GEWINNER DER WICHTIGSTEN SPARTEN

**Album des Jahres:** Beyoncé für „Cowboy Carter“

**Song des Jahres:** Kendrick Lamar für „Not Like Us“

**Aufnahme des Jahres:** Kendrick Lamar, „Not Like Us“

**Beste neue Künstlerin:** Chappell Roan

**Beste Pop Solo Performance:** Sabrina Carpenter für „Espresso“

**Beste Pop Duo Performance:** Lady Gaga und Bruno Mars, „Die With a Smile“

**Bestes Rap-Album:** Doechii für „Alligator Bites Never Heal“

**Bestes Pop-Gesangsalbum:** Sabrina Carpenter für „Short n’ Sweet“

**Beste Dance/ Electronic-Aufnahme:** Justice und Tame Impala für „Neverender“

**Bestes Dance/ Electronic-Album:** Charlie XCX, „Brat“

**Beste Dance Pop Aufnahme:** Charlie XCX für „Von Dutch“

**Bestes Rock-Album:** The Rolling Stones für „Hackney Diamonds“

**Bestes Country-Album:** Beyoncé für „Cowboy Carter“

**Bester Rap-Song:** Kendrick Lamar für „Not Like Us“

**Bestes Musikvideo:** Kendrick Lamar, „Not Like Us“

**Beste Musik für visuelle Medien:** Hans Zimmer für „Dune“

sigen Salto von einem Piano. Zuvor hatte er sich im Zuschauerbereich von Heidi Klum einen Teil seines Anzugs wegreißen lassen.

### Stevie Wonder berührt

Ein besonders rührender Moment gelang dem 74-jährigen Altmeister Stevie Wonder. Gemeinsam mit dem zehn Jahre älteren Herbie Hancock würdigte er den verstorbenen

Quincy Jones mit einem Mundharmonika-Solo und einer kurzen Version von „We Are the World“. Jones hatte 1985 den Song produziert und mit Dutzenden Weltstars aufgenommen.

Wonder kommentierte auch die aktuelle politische Lage der USA. „Wir sind immer noch die Welt. Wir sind immer noch die Menschen, die bereit sind, für dieses Land zu kämpfen und zu sterben.“

## Diktatur-Drama erzählt eine wahre Geschichte

**FILM** „Der Lehrer, der uns das Meer versprach“ über das dunkle Kapitel des spanischen Bürgerkriegs

VON SABINE GLAUBITZ

**PARIS** – Er wollte seinen Schülern das Meer zeigen, ein Versprechen, das er nie einlösen konnte. Denn er wurde gefoltert, hingerichtet und verscharrt. „Der Lehrer, der uns das Meer versprach“ arbeitet das dunkle Kapitel des spanischen Bürgerkriegs mit seinen vermutlich mehr als 500.000 Toten auf. Dabei rückt Patricia Font die wahre Geschichte des Lehrers Antoni Benaiges in den Fokus und schlägt die Brücke zur Gegenwart. Ein Melodrama, das nachhallt.

### Komplexes Puzzle

Der Film, der an diesem Donnerstag in den Kinos anläuft, beginnt mit der jungen



Eric Auquer als Lehrer Antoni Benaiges DPA-BILD: FILMAX

Ariadna, die ihrem Großvater Carlos, der sich nach einem Schlaganfall in einem Pflegeheim befindet, helfen will, etw

was vermisten Vaters zu erfahren. Sie reist in das Heimatdorf ihres Großvaters Bañuelos de Bureba, wo ein Team von Freiwilligen ein Massengrab mit 104 Leichen freigelegt hat.

In dem Dorf in der nordspanischen Provinz Burgos trifft sie auf den alten Emilio, der mit ihrem Großvater zur Schule ging. Er erzählt ihr von Antoni Benaiges, der den zehnjährigen Carlos nach der Verhaftung von dessen Vater bei sich aufgenommen hatte.

In Rückblenden erzählt Font das Drama des jungen Lehrers, das sie mit zarten, atmosphärischen Bildern illustriert: Antoni wird 1935 in das kleine konservative Bañuelos de Bureba versetzt. Er ist Atheist, Sozialist und kommt mit innovativen Lehrmethoden.

Mit einer kleinen Druckerpresse stellen seine Schüler eigene Hefte her, in denen sie über ihre Wünsche, Träume, aber auch Ängste schreiben. Antoni will die Kinder zu eigenständigem und freiem Denken erziehen. In einem beschreiben sie auch ihre Vorstellungen vom Meer – ein Ort, den sie alle noch nie gesehen haben und den er versprach, ihnen zu zeigen.

### Brutale Realität

Doch die politische Realität holt ihn ein. Am 17. Juli 1936 bricht der Bürgerkrieg aus, der ihn für seine Überzeugungen zum Opfer macht. Nach dem Putsch Francos wird er verhaftet, sein gefolterter Körper auf dem Dorfplatz zur Schau ge-

stellt, die Schulhefte öffentlich verbrannt. Er wird hingerichtet und in einem Massengrab verscharrt.

Mit viel Melancholie zeichnet Font ein Bild von der kurzen, demokratischen Aufbruchstimmung, die mit dem Militärputsch brutal beendet wurde. Der spanische Bürgerkrieg dauerte bis 1939, dem Beginn der Diktatur Francos.

Durch die geschickt eingefädelte Zeitebene der Gegenwart hat die Regisseurin aus dem Film mehr nur als ein historisches Drama gemacht. Er ist eine Reflexion über Schuld, Schweigen und das Bedürfnis nach Wahrheit. Auch dank der starken darstellerischen Leistung von Eric Auquer als leidenschaftlicher Lehrer entfaltet er seine emotionale Wucht.

## Osnabrück „steigt niemals ab“

**OSNABRÜCK/DPA/LBL** – Der abstiegsbedrohte VfL Osnabrück schöpft weiter Hoffnung auf den Klassenerhalt in der 3. Fußball-Liga – und sammelt vor allem auch so richtig Selbstvertrauen. Der VfL gewann am frühen Sonntagabend bei der SpVgg Unterhaching mit 3:2 (2:0) und blieben damit auch im fünften Pflichtspiel unter dem neuen Trainer Marco Antwerpen ohne Niederlage. Elf Punkte aus fünf Partien lauten die starke Bilanz. „So eine Mannschaft steigt niemals ab! Da ist so viel Qualität. Die dürften niemals da stehen. Wir wollen über den Strich kommen“, sagte Antwerpen nach dem Sieg.

Bryang Kayo brachte Osnabrück in der 17. Minute in Führung. Lars Kehl (38.) erhöhte kurz vor der Pause zum 2:0. In der zweiten Hälfte wurde es richtig spannend. Nach dem 3:0 von Niklas Niehoff (66.) schien Osnabrück durch zu sein. Aber die Hausherren kamen durch Treffer von Timon Obermeier (69.) und Luc Ihorst (80.) noch mal ran.

Die Osnabrücker liegen damit zwar weiterhin auf Abstiegsplatz 18, haben aber nur noch einen Zähler Rückstand auf das rettende Ufer. Am kommenden Sonntag (19.30 Uhr) ist Borussia Dortmund II zu Gast an der Bremer Brücke.

## SSV Jeddeloh testet gegen GW Firrel

**JEDDELOH/LP** – Die Regionalliga-Fußballer des SSV Jeddeloh tragen an diesem Dienstag ihr nächstes Testspiel aus. In Edewecht (Sportplatz Göhlenweg) empfangen die Ammerländer um 19 Uhr den Landesligisten GW Firrel. Jeddelohs Trainer Björn Lindemann nutzt die Chance, um gerade den Spielern, die beim 3:2-Testspielsieg gegen den Oberligisten Germania Egestorf/Langreder am Samstag nur 30 Minuten zum Einsatz gekommen sind, weitere Einsatzminuten zu geben. Am Samstag, 8. Februar, findet um 13 Uhr dann die Generalprobe vor dem Regionalliga-Start in 2025 statt. Dann treffen die Jeddeloher in Edewecht auf den Liga-Konkurrenten BW Lohne.

## Emden prüft gegen Werder II die Form

**EMDEN/EZ/HRS** – Fußball-Regionalligist Kickers Emden bestreitet an diesem Mittwoch (16 Uhr) im heimischen Ostfriesland-Stadion ein Testspiel gegen den Ligarivalen Werder Bremen II. Zum Einsatz kommen soll dabei Innenverteidiger David Kebé, der vor wenigen Tagen von Werder II zu den Ostfriesen gewechselt war. Von Donnerstag bis Sonntag absolvieren die Emdener Trainingslager in Marienfeld (Kreis Gütersloh/Nordrhein-Westfalen). Während dieses Aufenthalts testet das Team von Trainer Stefan Emmerling am Samstag gegen den Ligarivalen SV Meppen die Form.

# In Bremerhaven wartet Olympia-Ticket

**EISHOCKEY** Deutsche Frauen-Auswahl spielt ab Donnerstag in Eisarena bei Viererturnier

VON HAUKE RICHTERS

**OLDENBURG/BREMERHAVEN** – Über den Nordwesten zu Olympia: Die deutschen Eishockey-Frauen spielen von Donnerstag bis Sonntag bei einem Vierer-Turnier in der Bremerhavener Eisarena um die Teilnahme an den Winterspielen 2026 in Mailand und Cortina d'Ampezzo. 2014 waren die deutschen Frauen zum bislang letzten Mal bei Olympia dabei, für die Wettbewerbe 2018 und 2022 misslang die Qualifikation.

Die Auswahl von Bundestrainer Jeff MacLeod bestritt am Samstag in Kassel das letzte Vorbereitungsspiel. Gegen Ungarn, das auch in Bremerhaven zu den Gegnern zählt, setzte sich das Team mit 3:1 durch. Zwei Treffer erzielte dabei Laura Kluge, die auf Vereinsebene bei den Eisbären Berlin spielt und damit nicht zur großen Memminger Gruppe in der Nationalmannschaft zählt. Der deutsche Meister Memminger Indians aus Bayern ist mit zehn Akteurinnen im 25-köpfigen deutschen Team vertreten.

### Budapest in DFEL zu Gast

„In Deutschland spielen knapp 2000 Frauen Eishockey“, sagt Ronja Jenike, Leistungssportreferentin Frauen im Deutschen Eishockey-Bund (DEB) und selbst ehemalige Nationalspielerin. Bis zum Alter von 17 Jahren würden Mädchen dabei in Jungenmannschaften mitspielen. Erst danach gebe es ausschließlich weiblich besetzte Teams. Im Jugendbereich seien es schlicht zu wenige Eishockeyspielende Mädchen, um daraus komplette Teams bilden zu können. Insgesamt, so Jenike, gebe es in Deutschland durchaus einen Zulauf im Frauen-Eishockey. Von Verhältnissen wie in Schweden und Finnland sei man aber



Laura Kluge (rechts, hier bei der WM 2024 im Spiel gegen die Schweiz) kämpft mit dem deutschen Team in Bremerhaven um das Olympia-Ticket.

BILD: IMAGO

noch deutlich entfernt. Viele der deutschen Nationalspielerinnen seien bei der Bundeswehr, berichtet Jenike weiter. Als Sportsoldatinnen hätten sie gute Trainingsbedingungen. Auf Vereinsebene seien Eishockeyspielerinnen in Deutschland von einem Profistum dagegen weit entfernt.

In der höchsten deutschen Liga, der DFEL, spielen in dieser Saison sechs Mannschaf-

ten. Fünf davon kommen aus Deutschland, außerdem ist HK Budapest aus Ungarn mit dabei. Die Ungarinnen waren um regelmäßige Vergleiche mit etwa gleichstarken Teams bemüht und baten deshalb um Aufnahme. Spiele deutscher Teams gegen Budapest würden andersherum „positiv zur sportlichen Entwicklung der deutschen Fraueneishockey-Liga beitragen“, sagt Jeni-

ke. Aktuell haben die DFEL-Teams jeweils 18 ihrer 20 Hauptrunden-Duelle absolviert. In der Tabelle liegt Memminger knapp vor Budapest. Die Playoffs beginnen am 22. Februar.

### Torhüterin in Kanada

Eine der bekanntesten deutschen Spielerinnen ist Torhüterin Sandra Abstreiter (25). Sie lebt und spielt seit Jah-

### WAS DAZU NOCH WICHTIG IST

## Wenn Clubs in anderem Land mitspielen

**OLDENBURG/HRS** – Vereinstmannschaften, die am Ligabetrieb eines anderen Landes teilnehmen, gibt es im Eishockey häufiger. Bevor HK Budapest aus Ungarn zur Saison 2024/25 in die DFEL kam, die höchste Eishockey-Liga der Frauen in Deutschland, spielten in der Saison 2023/24 die Amsterdam Tigers aus den Niederlanden in der DFEL mit.

Sie beendeten die Hauptrunde allerdings auf dem letzten Platz.

Bei den Männern spielen bereits seit zehn Jahren die Tilburger Trappers aus den Niederlanden in der deutschen Oberliga Nord mit. Diese bildet gemeinsam mit der Oberliga Süd die dritte Ebene unterhalb der DEL und der DEL2. Auslöser für den Wechsel war die per-

manente sportliche Unterforderung der Mannschaft in der Heimat. Und die Tilburger sind auch in Deutschland erfolgreich: In der laufenden Saison führen sie nach 25 Spielen die Tabelle an. Ein Aufstieg in die DEL2 – diesen haben die Trappers auf sportlichem Wege schon mehrmals geschafft – ist für das Team allerdings nicht möglich.

# Auf wen neuer Stürmer Druck im VfB-Kader macht

**REGIONALLIGA** Oldenburg verpflichtet Moses Otuali – Konkurrenzkampf im Angriff verschärft sich

VON LARS BLANCKE

**OLDENBURG** – Wer sich den Werdegang von Moses Otuali genauer anschaut, dem fällt bei der Liste seiner Vereine etwas auf: VfL Wolfsburg II, Hamburger SV II, Borussia Dortmund II, Eintracht Frankfurt II – der 22-jährige Mittelstürmer ist ein echter Experte darin, in zweiten Mannschaften von Fußball-Bundesligisten zu spielen. Jetzt geht er erstmals den Schritt zu einer Ersten, denn der im nigerianischen Lagos geborene Angreifer ist seit Montag nun auch offiziell der gesuchte neue Stürmer beim Nord-Regionalligisten VfB Oldenburg.

### „Sehr gutes Gefühl“

„Ich habe einfach ein sehr gutes Gefühl und unheimlich Bock darauf, in einer gestandenen Herrenmannschaft zu spielen und dabei zu helfen, dass wir die Klasse halten“,



Stürmt künftig für den VfB: Moses Otuali

BILD: IMAGO

sagt Otuali in der Clubmitteilung und spricht damit seine eigene Laufbahn an. Der Wechsel zum VfB sei auch deswegen so reizvoll für ihn, weil es ein Unterschied sei, ob man für eine Profireserve mit vielen jungen Spielern oder einen Traditionsverein auflaufe. „Die Aufgabe ist reizvoll, man hat hier perspektivisch viel vor

und ich möchte dabei helfen, diese Ziele zu erreichen“, sagt Otuali, der in Kiel aufgewachsen ist und entscheidend in der Jugend des VfL Wolfsburg ausgebildet worden ist.

Für den VfB endet damit am letzten Transfertag die wochenlange Suche nach einem neuen Angreifer. Otuali ist dabei nicht als die gestandene Soforthilfe einzuordnen, die die im Gespräch gewesenen Maik Lukowicz (Werder Bremen II) und Moritz Göttel (jetzt VfB Lübeck) dargestellt hätten. Mit 29 Drittliga- und 64 Regionalligaeinsätzen besitzt er aber auch schon ordentlich Erfahrung. „Wir sind überzeugt, dass Moses uns mit seinen Stärken helfen kann“, sagt VfB-Kaderplaner Sebastian Schachten.

### Zentral oder außen

Klar ist, dass Otuali den VfB im Angriff variabler machen soll. „Ich spiele im Sturm am

liebsten zentral oder auf den Außenbahnen“, sagt er – und entfacht deswegen den Konkurrenzkampf gleich auf mehreren Positionen neu.

Stürmer Nummer eins im Zentrum ist bisher Markus Ziereis (5 Saisontore), der neue Mann könnte neben ihm angreifen oder ihn aber verdrängen. In den Wochen vor der langen Winterpause, in denen die Oldenburger sechs Spiele in Serie ungeschlagen blieben, favorisierte VfB-Trainer Dario Fossi ein 4-2-3-1-System mit nur einem Mittelstürmer.

Bleibt Ziereis vorne gesetzt, könnte der Last-Minute-Zugang auch Druck auf die Außenstürmer machen. Hier agierten zuletzt in der Regel Drilon Demaj links und Patrick Möschl rechts. Letzterer könnte zurück in die rechte Viererkette rücken und somit Platz machen. Auf den Außen auf einen Startelfplatz drängen aber auch Top-Joker Aurel Loubongo sowie Rafael Brand,

### DER SPIELPLAN

**Vier Teams** spielen von Donnerstag bis Sonntag in der Bremerhavener Eisarena im Modus „Jeder gegen Jeden“ um den Turniersieg. Dieser Turniersieger erhält ein Ticket für die Olympischen Winterspiele 2026 in Mailand und Cortina d'Ampezzo. **Diesen Donnerstag** Ungarn - Slowakei (16 Uhr), Deutschland - Österreich (19.30 Uhr). **Diesen Samstag** Deutschland - Slowakei (14.30 Uhr), Ungarn - Österreich (18 Uhr). **Diesen Sonntag** Österreich - Slowakei (14.30 Uhr), Deutschland - Ungarn (18 Uhr).

Infos und Tickets: [www.deb-online.de](http://www.deb-online.de)

ren in Nordamerika. Seit einigen Monaten steht sie dort beim kanadischen Team Montréal Victoire unter Vertrag. Dieses ist in der PWHL aktiv, einer Liga mit drei kanadischen und drei US-amerikanischen Teams. Wie einige andere deutsche Spielerinnen, die im Ausland aktiv sind, war sie beim Testspiel in Kassel noch nicht dabei, sondern stößt erst zu Wochenbeginn in Bremerhaven zur deutschen Auswahl.

In der Gastgeber-Stadt gibt es beim REV Bremerhaven (dies ist der Stammverein des Männerteams Fischtown Pinguins aus der DEL) eine Frauennmannschaft. Diese spielt in der 1. Frauenliga Nord-Ost des Niedersächsischen Eissportverbandes, die die dritte Ebene darstellt und in der trotz des Ausrichters lediglich eine Mannschaft aus Niedersachsen dabei ist – nämlich aus Adendorf bei Lüneburg. Die übrigen Teams kommen aus den Bundesländern Bremen (REV Bremerhaven), Hamburg (Hamburger SV, Crocodiles, ASV Penguins) und Berlin (FASS Berlin).

## NAMEN



BILD: IMAGO

## Bei RTL

Sportreporter **WOLFF-CHRISTOPH FUSS** wird vom kommenden Sommer an für RTL Spiele der deutschen Fußball-Nationalmannschaft und die Übertragungen der Europa League und der Conference League kommentieren. Der 48-jährige TV-Journalist hatte vor wenigen Tagen zudem seinen Vertrag bei Sky bis 2029 verlängert und wird für den Pay-TV-Sender weiterhin Bundesliga-Topspiele begleiten. Fuss zählt zu den bekanntesten deutschen Fußball-Kommentatoren. Er ist seit 1999 – mit einer Unterbrechung von 2009 bis 2012 – bei Sky (damals noch Premiere). Zuletzt war er für Sat.1 bei Spielen in der Bundesliga im Einsatz.

Die Dallas Mavericks haben nach dem überraschenden Abgang von **LUKA DONCIC** (25) und **MAXI KLEBER** (33) in der nordamerikanischen Basketball-Profiliga NBA eine heftige Niederlage kassiert. Bei den Cleveland Cavaliers verlor das Team aus Texas mit 101:144 (46:91). Schon zur Halbzeit lag Dallas mit 45 Punkten zurück. Superstar Doncic und Kleber wurden am Wochenende spektakulär zu den Los Angeles Lakers getauscht. Im Gegenzug kam **ANTHONY DAVIES** (31) zu den Mavs, der Center fehlte in Cleveland noch.

Einzel-Europameisterin **JOHANNA PUFF** (22) hat sich den letzten Platz im Kader der deutschen Biathletinnen für die WM in der Schweiz gesichert. Die Position wurde frei, da die Thüringerin **VANESSA VOIGT** (27) ihre Saison krankheitsbedingt vorzeitig beenden musste. Die WM in Lenzerheide beginnt am 12. Februar mit der Mixed-Staffel.

## FERNSEHTIPPS

## LIVE AM DIENSTAG

**SKI ALPIN** 15 Uhr, Eurosport, und 16 Uhr, ARD, WM in Saalbach-Hinterglemm/Österreich, Mixed-Team, Parallel-Riesenslalom

**FUßBALL** 20.45 Uhr, ARD, Männer, DFB-Pokal, Viertelfinale: VfB Stuttgart - FC Augsburg

## ZITAT

„Vor acht Tagen sind wir Weltmeister gewesen, acht Tage später sind wir Bademeister.“

## Sebastian Hoeneß

Fußball-Trainer des VfB Stuttgart, nach drei Niederlagen innerhalb einer Woche. An diesem Dienstag trifft der VfB im DFB-Pokal-Viertelfinale auf den FC Augsburg.

## Werder sendet Signal an Liga

**BUNDESLIGA** Bremer greifen mit Leihe von André Silva die internationalen Plätze an

VON SEBASTIAN STIEKEL

**BREMEN** – Die Zahlen seiner Karriere lesen sich beeindruckend. Der AC Mailand zahlte einst 38 Millionen Euro für André Silva. Für Eintracht Frankfurt schoss er mal in nur einer Bundesliga-Saison 28 Tore. Seit Montag nun ist der 29-jährige alte Portugiese ein neuer Spieler von Werder Bremen. Der Tabellen-Achte der Fußball-Bundesliga leiht den Mittelstürmer für ein halbes Jahr von RB Leipzig aus.

„Der Trainer und der Verein haben mir viel Interesse gezeigt, und das war das Wichtigste für mich“, sagte Silva nach seiner Ankunft. Denn eigentlich ist der 53-malige Nationalspieler und langjährige Sturmpartner von Cristiano Ronaldo ein Transfer, der Werders Möglichkeiten in jeder Hinsicht übersteigt: von den Gehaltszahlungen her. Und auch von den sportlichen Perspektiven. Aber wie das manchmal ist im Fußball. „Für André ist es zuletzt nicht so gelaufen, wie er sich das vorgestellt hat. Deshalb ist die Tür für uns noch mal kurzfristig aufgegangen“, sagte der Bremer Profifußball-Leiter Peter Niemeyer.

## Zu Leipzig nicht gepasst

Konkret heißt das: Der klassische Mittelstürmer Silva passte nie zum schnellen Leipziger Umschaltfußball. Er wurde dort nicht mehr gebraucht, verdiente aber mit einem Jahresgehalt von rund sieben Millionen Euro viel zu viel Geld – und wollte obendrein gern in der Bundesliga bleiben. Ein Wechsel zu West Ham United als Ersatz für den verletzten Niclas Füllkrug kam nicht zustande. Also setzten sich Leipziger und Bremer zusammen und einigten sich auf diesen Deal: ein Leihgeschäft ohne Kaufoption. Werder zahlt Silva rund 1,5 Millionen Euro für ein halbes Jahr. Die andere Hälfte



Legte bereits am Montag mit der Mannschaft los: Neu-Bremer André Silva DPA-BILD: ANDREAS GUMZ

seines stattlichen Gehalts übernimmt RB. Aus Bremer Sicht liest sich der Transfer wie ein Statement, wie ein klares Bekenntnis, die Europapokal-Plätze anzugreifen. Nur einen Punkt liegt Werder hinter Platz sechs. Mit etablierten Stürmern wie Silva und Marvin Ducksch sowie hochtalentierten Ergänzungen wie Justin Njinmah und Keke Topp ist das Team ganz vorne nun sehr anspruchsvoll besetzt.

Ein solches Statement, ein Transfer scheinbar jenseits der

eigenen Grenzen war für Werder schon häufig ein Weg, um die sportliche Entwicklung zu beschleunigen. Unter Klaus Allofs und Thomas Schaaf gelang der Sprung vom gehobenen Mittelklasse- zum echten Spitzenteam nicht zufällig, nachdem die ambitionierten Johan Micoud (AC Parma) und Ümit Davala (Inter Mailand) aus Italien geholt worden waren. Mit dem Champions-League-Sieger Naby Keita vom FC Liverpool ging ein ähnlicher Versuch krachend schief.

## Risiko geringer

Bei Silva ist das Risiko deutlich geringer. Er ist im Gegensatz zu Keita fit und bleibt vorerst nur für ein halbes Jahr. „Ich freue mich auf die Zeit in Bremen. Werder spielt eine gute Saison, hat eine eingespielte Mannschaft und einen guten Trainer“, sagte er. Silvas Einstand bei Werder ist seinen Karrieredaten würdig: Der erste Gegner heißt an diesem Freitag Bayern München (20.30 Uhr/DAZN).

## Bayerns Tel wechselt nun doch nach Tottenham

**FUßBALL** BVB holt Svensson und Ramaj – Nürnberg wickelt einen der teuersten Zweitliga-Transfers ab

VON CHRISTIAN JOHNER

**FRANKFURT** – Ein Wechsel-Wirrwarr um Bayern-Profi Mathys Tel und ansonsten viel Hektik. Doch der ganz große Nervenzettel blieb den Fußballfans dieses Mal beim „Deadline Day“ auch aufgrund der fehlenden Stars erspart. Dennoch herrschte bei vielen Clubs wieder reges Treiben am letzten Tag der Wintertransferperiode im deutschen Profifußball.

## Historischer Abgang

Eine Rochade in der Verteidigung nahm Vizemeister VfB Stuttgart am „Deadline Day“ vor. Die Schwaben verpflichteten vom FC Luzern (Schweiz) für sechs bis sieben Millionen Euro den 21-jährigen Innenverteidiger Luca Jaquez, der einen Vertrag bis 2029 erhielt. Dazu wechselt U-17-Weltmeister Finn Jeltsch vom Zweitligisten 1. FC Nürnberg nach



Wechselt jetzt doch: Münchens Mathys Tel DPA-BILD: HOPPE

Stuttgart. Der 18-jährige Verteidiger erhielt nach Angaben des VfB einen Vertrag bis zum 30. Juni 2030. Anthony Rouault ließ der VfB hingegen für 13 Millionen Euro zum französischen Erstligisten Stade Rennes ziehen.

Tagelang sorgte die Causa Tel für Diskussionsstoff. Der geplante Wechsel zu Manchester United platzte, weil sich beide Clubs Medienberichten zufolge nicht über die Ablösemodalitäten einig waren. Laut übereinstimmenden Medienberichten wechselt der Angrei-

fer nun doch zu Tottenham Hotspur. Dabei hatte sich der 19-Jährige vor einigen Tagen noch gegen einen Deal entschieden, wie es hieß. Nun soll der Offensivspieler bis zum Saisonende ohne Kaufoption ausgeliehen werden.

Deutlich weniger Wirbel gab es um den Transfer des schwedischen Linksvverteidigers Daniel Svensson (22) zu Borussia Dortmund. Er wechselt auf Leihbasis bis zum Saisonende mit anschließender Kaufoption vom FC Nordsjælland aus Dänemark zum BVB. Dazu teilte der Club die Verpflichtung von Torhüter Diant Ramaj von Ajax Amsterdam mit. Der 23-Jährige wird aber bis Saisonende an den FC Kopenhagen ausgeliehen.

In den Wochen zuvor sorgte der Wechsel von Eintracht Frankfurt Topscorer Omar Marmoush zu Manchester City für Wirbel. Rund 75 Millionen Euro soll der englische

Meister für den Ägypter in die Hand genommen haben. Marmoush ist damit der teuerste Winter-Abgang der Liga-Geschichte. Im Gegenzug holten die Hessen als Ersatz Angreifer Elye Wahi vom französischen Traditionsclub Olympique Marseille für angeblich wohl rund 26 Millionen Euro.

## Nürnberg saht ab

RB Leipzig sicherte sich langfristig die Dienste von Xavi Simons und nahm den Niederländer bis Sommer 2027 unter Vertrag, nachdem er zuvor von Paris Saint-Germain nur ausgeliehen war. Es flossen 50 Millionen Euro in die französische Hauptstadt. Am „Deadline Day“ schlugen die Sachsen zu und liehen den Serben Kosta Nedeljkovic von Aston Villa aus der englischen Premier League aus. Für den 19-jährigen Rechtsverteidiger besitzt RB eine Kaufoption.

## Durchsagen sorgen für mehr Stress

**LEVERKUSEN/DPA** – Bundesliga-Rekordschiedsrichter Felix Brych hat bei den neu eingeführten Durchsagen an die Zuschauer im Stadion auf den größeren Stress der Referees hingewiesen. „Man muss sich auch in unsere Situation versetzen, wir haben erst einen Fehler gemacht, den wir dann vor den Augen der Öffentlichkeit korrigieren und dann auch noch erklären, was wir falsch gemacht haben – das ist auch psychologisch für uns ein Thema“, sagte Brych in der BR-Sendung „Blickpunkt Sport“.

Am Wochenende hat der Testlauf bis zum Saisonende in ausgewählten Stadien begonnen, beim Eingreifen des Videoschiedsrichters anschließend Durchsagen der Unparteiischen zu machen. Die Deutsche Fußball Liga (DFL) hatte das Projekt ins Leben gerufen, um mehr Transparenz für die Zuschauer zu schaffen. Beim Spiel zwischen Meister Bayer Leverkusen und der TSG Hoffenheim (3:1) kam am Sonntag die Neuerung erstmals zum Einsatz.

## Neuer verlängert bei den Bayern

**MÜNCHEN/DPA** – Kapitän Manuel Neuer und Bayern München haben sich auf eine weitere Zusammenarbeit bis zum 30. Juni 2026 geeinigt. Der deutsche Rekordmeister teilte mit, dass der frühere Nationaltorwart seinen Vertrag um ein weiteres Jahr verlängert hat. Der 38-jährige Neuer, der einst von Schalke 04 gekommen war, geht damit im Sommer in seine 15. Saison beim FC Bayern. Der Schritt hatte sich in den vergangenen Wochen abgezeichnet. Mit den Bayern holte er seit dem Sommer 2011 zweimal das Triple aus deutscher Meisterschaft, DFB-Pokal und Champions League.

Auch in der 2. Bundesliga ging es am letzten Tag hektisch zu. Nürnberg wickelte einen der teuersten Deals in der Geschichte des Unterhauses ab: Für kolportierte 25 Millionen Euro wechselt Stürmer Stefanos Tzimas in die englische Premier League zu Brighton & Hove Albion. Dafür zogen die Franken zuvor die Kaufoption in Höhe von angeblich rund 18 Millionen Euro auf die im Sommer 2024 von PAOK Saloniki ausgeliehene griechische Nachwuchshoffnung.

Die Dienste von zwei Talenten sicherte sich der Hamburger SV. Der Nordclub verpflichtete den französischen U-20-Nationalspieler Aboubak Soumahoro vom Zweitligisten FC Paris und den 18-jährigen Alexander Rössing-Lelesiit aus seiner norwegischen Heimat Lillestrøm SK – in der Hoffnung, mit ihnen in die Bundesliga aufzusteigen.

## Rassismus? Kiel-Jugend verlässt Feld

ROSTOCK/DPA – Die U-19-Fußballer von Holstein Kiel haben im Spiel gegen Hansa Rostock geschlossen den Platz verlassen. „Grund dafür waren mehrere rassistische Beleidigungen auf dem Spielfeld sowie zusätzliche rassistische Äußerungen seitens der Zuschauer“, teilte Holstein mit.

Wie die „Ostsee-Zeitung“ berichtete, soll am Samstag das Wort „Affe“ gefallen sein. Hansas Nachwuchsvorstand Michael Meier sagte der Zeitung: „Das Schiedsrichter-Team hat nach eigenen Angaben in der fraglichen Situation nichts wahrgenommen. Auch wir als Vereinsverantwortliche und die Zuschauer konnten in diesem Moment nicht erkennen oder hören, wieso es zum Verlassen des Spielfelds seitens der Kieler kam.“

Die Partie in der DFB-Nachwuchsliga wurde beim Stand von 4:3 für die Mecklenburger in der ersten Minute der Nachspielzeit abgebrochen. Zur Klärung der Vorfälle sollen Zeugenaussagen und Videomaterial ausgewertet werden. Wie die „Ostsee-Zeitung“ weiter berichtete, hat der FC Hansa Kontakt mit Holstein Kiel aufgenommen, um den Vorfall aufzuarbeiten. „Wir prüfen den Sachverhalt nun intern und behalten uns weitere Schritte im Rahmen der Aufarbeitung vor“, hieß es seitens der Kieler.

## Kanadische Fans buhen bei Hymne

TORONTO/VANCOUVER/DPA – In den kanadischen Arenen der großen nordamerikanischen Sport-Profiligen ist seit dem Wochenende das angespannte politische Verhältnis mit den USA spürbar. Nach den von US-Präsident Donald Trump verhängten Strafzöllen unter anderem gegen Kanada wurde die obligatorisch vor den Spielen der heimischen Teams gegen Mannschaften aus dem Nachbarstaat gesungene US-Hymne von vielen Fans ausgebuht. So waren beispielsweise Buh-Rufe in der Nacht zu Montag bei der Basketball-Partie der Toronto Raptors gegen die Los Angeles Clippers zu hören.

## FUßBALL

Bundesliga Männer		
Eintracht Frankfurt - VfL Wolfsburg	1:1	
Bayer Leverkusen - 1899 Hoffenheim	3:1	
1. Bayern München	20	62:19 51
2. Bayer Leverkusen	20	49:27 45
3. Eintracht Frankfurt	20	45:27 38
4. RB Leipzig	20	34:29 33
5. VfB Stuttgart	20	37:30 32
6. FSV Mainz	20	33:24 31
7. M'gladbach	20	32:30 30
8. Werder Bremen	20	34:36 30
9. SC Freiburg	20	27:36 30
10. VfL Wolfsburg	20	43:35 29
11. Borussia Dortmund	20	36:34 29
12. FC Augsburg	20	24:35 26
13. FC St. Pauli	20	18:22 21
14. Union Berlin	20	16:27 21
15. 1899 Hoffenheim	20	26:40 18
16. 1. FC Heidenheim 1846	20	25:42 14
17. Holstein Kiel	20	31:52 12
18. VfL Bochum	20	17:44 10

Champions League Europa League  
Conference League Relegation Absteiger  
Diesen Freitag München - Bremen (20.30 Uhr),  
Samstag Dortmund - Stuttgart, Hoffenheim -  
Berlin, Freiburg - Heidenheim, Wolfsburg -  
Leverkusen, Mainz - Augsburg (alle 15.30 Uhr),  
Mönchengladbach - Frankfurt (18.30 Uhr),  
Sonntag Kiel - Bochum (15.30 Uhr), Leipzig - St.  
Pauli (17.30 Uhr).

# Gidzel plant den nächsten Coup

HANDBALL Dänemarks Superstar schickt nach WM-Titel Ansage an Konkurrenz

VON JORDAN RAZA

OSLO – Mittlerweile wacht Mathias Gidzel nach seinen ausschweifenden Gold-Partys ohne Kopfschmerzen auf. „Klar gibt es Champagner und Bier in der Kabine. Aber ich war ja schon ein paar Mal in der Situation und habe Übung“, kündigte der dänische Handball-Weltmeister noch vor dem Griff zu den Kaltgetränken an. Das rettende Wasser zwischen durch war fest eingepflanzt.

Entsprechend gut gelaunt machte sich der Welthandballer nach der kurzen Nacht mit seinen Teamkollegen auf den Weg nach Kopenhagen. Auf dem Rathausbalkon sollte die nächste Feier steigen. Auch das ist mittlerweile Standard für Gidzel.

## Vierter WM-Titel in Folge

Angeführt von ihrem Ausnahmekönner hat das dänische Star-Ensemble wieder einmal Geschichte geschrieben. Der vierte WM-Titel in Folge ist einzigartig. Seit 37 Spielen ist man auf der Weltbühne ungeschlagen. Was für den neutralen Fan nach Langeweile pur klingt, macht den Skandinavieren nur noch Lust auf mehr. „Das nächste Ziel ist Europameister. Olympia, WM-Titel, Europameister in Folge – das klingt wirklich gut“, sagte Gidzel und machte der ohnehin schon eingeschüchterten Konkurrenz noch mehr Angst.

Wer soll die übermächtigen Dänen schlagen? Quasi ohne Gegenwehr spazierte die Mannschaft von Trainer Nikolaj Jacobsen zum WM-Titel. Weder Deutschland, noch Portugal oder Finalgegner Kroatien (32:26) waren ebenbürtig. Ihre neun WM-Duelle gewan-



Welthandballer Mathias Gidzel zeigt es an: Dänemark machte am Sonntagabend das WM-Quadruple im Finale gegen Kroatien perfekt. BILD: IMAGO/GRÖTT

nen die Dänen im Schnitt mit 12,5 Toren Vorsprung.

Entsprechend schnell kam Rasmus Lauge zu dem Fazit: „Wir sind die beste Nationalmannschaft, die es jemals gab. Ich kann mich nicht daran erinnern, dass andere so dominant gesiegt haben. Deswegen stelle ich das fest und möchte eigentlich nicht darüber diskutieren“, befand der Rückraumspieler und schickte eine unmissverständliche Botschaft raus in die Handballwelt. Gidzel nannte den beeindruckenden Erfolgslauf einfach nur „typisch dänisch“.

Das Erschreckende für die Konkurrenz: Dänemark ist keine Mannschaft, die sich im Umbruch befindet. Superstar Gidzel ist gerade mal 25 Jahre

alt. Bei den vergangenen sieben Turnieren – egal ob WM, EM oder Olympische Spiele – wurde er ins All-Star-Team gewählt. Damit ist er nun alleiniger Rekordhalter.

„Er ist letztes Jahr zum Welthandballer gewählt worden und wird es auch dieses Jahr“, kündigte Lauge an und verneigte sich verbal vor seinem Mitspieler. Spannende Spiele mit dänischer Beteiligung sind also erstmal nicht in Sicht.

## WM-Titel in Deutschland

Gidzels Leichtigkeit überträgt sich auf das gesamte Team. Wie kein anderer Spieler flitzt er durch die Abwehrreihen oder trifft aus schier un-

vorstellbaren Winkeln. Nichts scheint unmöglich für den Bundesliga-Profi der Füchse Berlin und sein Team.

„Jetzt haben wir ein neues Niveau erreicht. Drei WM-Titel waren unmöglich. Viermal war noch unmöglicher. Wer sagt, dass ein fünftes Mal für uns unmöglich ist?“, fragte Gidzel mit seiner Goldmedaille um den Hals und grinste schelmisch.

Die Botschaft kam an beim kommenden WM-Gastgeber Deutschland. Vier WM-Titel sind den Unbesiegbaren aus Dänemark nicht genug. Machen Gidzel und Co. so weiter, könnte 2029 Frankreichs Status als alleiniger WM-Rekordspieler mit sechs Titeln in Gefahr geraten.

# DSV-Team beschwört Geist von Cortina

SKI ALPIN Deutsche Athleten reisen als Außenseiter zur WM – Medaillenziel bleibt

VON MANUEL SCHWARZ

SAALBACH-HINTERGLEMM – Malerischer könnte der Zwölferkogel in den österreichischen Alpen kaum in der Sonne strahlen. Wenn an diesem Dienstag an den Hängen des 1984 Meter hohen Berges die Ski-WM beginnt, dann hoffen auch die deutschen Athletinnen und Athleten, etwas Glanz in einer bislang eher trüben Saison abzubekommen. „Wenn man es realistisch betrachtet, zählen wir nirgends zu den Medaillenfavoriten“, räumte Alpinchef Wolfgang Maier vor dem Saisonhöhepunkt ein: „Aber Totgesagte leben ja bekanntlich immer länger.“

## Zwei Podestplätze

Zweimal Edelmetall soll trotz einiger Ausfälle und einer bislang im Weltcup sehr dürftigen Podestbilanz herauspringen. Von diesem Ziel – das der Deutsche Skiverband (DSV) traditionell bei jedem Großereignis ausgibt – will Maier nicht abrücken. „Ich gehe davon aus, dass die Trainer



Deutsche Medaillenhoffnung: Lena Dürr DPA-BILD: FACCIOTTI

und die Athleten sich der Situation bewusst sind, was wir für eine Ausgangssituation haben, aber in der Ausgangssituation auch ihre Chance sehen“, sagte er.

Und vielleicht werden die deutschen Sportlerinnen und Sportler ja noch von etwas ganz Besonderem beseelt: dem Geist von Cortina d'Ampezzo. Zur WM 2021 war das deutsche Team – genauso wie nun vier Jahre später – mit mickrigen drei Podestplätzen angeheitert. Im strahlenden Sonnenschein der Dolomiten

sprangen dann völlig überraschend vier Medaillen heraus.

„Wir waren nirgends ein Medaillenkandidat, schon gar kein zwingender Medaillenkandidat. Das sind wir dieses Mal auch nicht. Aber was wir doch geschafft hatten, war, dass wir das Team irgendwie einschwören konnten“, erinnerte sich Maier. Gleich drei Silbermedaillen gab es in Cortina bei den Speed-Events, unter anderem durch Kira Weidle in der Abfahrt. Die 28-Jährige, die inzwischen Weidle-Winkelmann heißt, sieht sich diesmal in einer „Angriffsposition“, wie sie sagte. Sie sei zwar „sicher kein Favorit für die WM“, nach zuletzt aber Mut machenden Rennen „denke ich schon, dass ich vorne mitmischen kann“.

Ein Coup der Sportlerin aus Starnberg in der ersten Rennwoche würde dem zwölfköpfigen DSV-Aufgebot viel Druck nehmen. Gelingt dies nicht, dann droht ein banges Warten bis zum Schlusswochenende, wenn Lena Dürr und Linus Straßer als einzige deutsche Medaillen-Mitfavoriten dran sind. Dürr feierte in diesem

Winter einen zweiten und zwei dritte Ränge im Weltcup – andere DSV-Podestplatzierungen sind nicht vorzuweisen. Erstmals seit 2006 reist deshalb ein deutsches Team zu einem Großereignis, ohne davor im Weltcup-Winter ein Rennen gewonnen zu haben.

## Parallel-Event als Chance

Allerdings fand vor 19 Jahren auch kein Team-Parallel-Event statt – und im Torlauf mit je zwei Männern und zwei Frauen zeigten die Deutschen in der jüngeren Vergangenheit ihre Klasse: 2022 holten Dürr, Straßer und Co. Olympia-Silber, ein Jahr zuvor in Cortina WM-Bronze.

Dass just Alexander Schmid, ein Parallel-Spezialist und Weltmeister von 2023, wegen eines Kreuzbandrisses fehlt, schmerzt. Ohne den Allgäuer sind am Dienstag (15 Uhr/ARD und Eurosport) neben Straßer und Dürr noch Fabian Gratz und Fabiana Dorigo als Starter vorgesehen. Jessica Hilzinger und Anton Grammel komplettieren das Sechserteam.

## Stuttgart im Pokal der Favorit

AUGSBURG/DPA – Losgelöst von der jüngsten Negativserie will der VfB Stuttgart seinem Traum vom DFB-Pokal-Finale in Berlin bis auf einen Schritt nahekomen. „Wir spüren das Spiel auch. Eine besondere Atmosphäre muss herrschen, und hoffentlich können wir diese entladen“, beschrieb Stuttgarts Trainer Sebastian Hoeneß das Stimmungsbarometer vor dem Viertelfinale daheim gegen den FC Augsburg an diesem Dienstag (20.45 Uhr/ARD).

„Negativszenarien sind nicht in meinem Kopf“, versicherte er. Die drei Niederlagen am Stück gegen Mainz 05 (0:2), Paris Saint-Germain (1:4) und zuletzt gegen Borussia Mönchengladbach (1:4) haben Wirkung hinterlassen. Sie beunruhigen Hoeneß aber öffentlich nicht: „Ich lasse mich von diesen Dingen nicht berühren.“

Am Mittwoch (20.45 Uhr/ARD) kommt es zum rheinischen Derby zwischen Meister und Titelverteidiger Bayer Leverkusen und dem Zweitligisten 1. FC Köln. Am 25. Februar empfängt (20.45 Uhr/ZDF) Drittligist Arminia Bielefeld dann Werder Bremen. Einen Tag später (20.45 Uhr/Sky) trifft RB Leipzig auf den VfL Wolfsburg.

## Fourcade zieht Bewerbung zurück

PARIS/DPA – Frankreichs Biathlon-Ikone Martin Fourcade wird die Olympischen Winterspiele in seinem Land 2030 nicht federführend planen. Fourcade zog seine Bewerbung um den Vorsitz des Organisationskomitees nach Meinungsverschiedenheiten zurück, wie französische Medien übereinstimmend berichteten. Beim Führungsstil, der Vision und der territorialen Verankerung lägen die Meinungen zu weit auseinander, zitierten Medien aus einem Schreiben des 36-jährigen früheren Weltklasse-Skijägers. Geplant sind die Winterspiele 2030 in den südfranzösischen Regionen Provence-Alpes-Côte d'Azur und Auvergne-Rhône-Alpes. Mehrere Eiswettbewerbe sollen in Nizza stattfinden.

## Handball-Profi verlässt Hannover

HANNOVER/DPA – Handball-Profi Maximilian Gerbl wird die TSV Hannover-Burgdorf mit sofortiger Wirkung verlassen. Wie der Bundesliga-Zweite mitteilte, hatte der 29-jährige Rechtsaußen um die Auflösung seines Vertrags gebeten. Der Schweizer will sich künftig um seine berufliche Zukunft in seiner Heimat kümmern. „Wir haben offen mit Max gesprochen und möchten ihm für seine berufliche Zukunft keine Steine in den Weg legen“, sagte der Sportliche Leiter Sven-Sören Christophersen über den 66-maligen Schweizer Nationalspieler.

# Die „Silberlocken“ und die Euphorie der Jungen

WAHL Rettet sich die Linke erneut in den Bundestag? Was Gysi, Ramelow und Bartsch mit ihrer Mission bewirken

VON CHRISTOPHER HIRSCH,  
SIMONE ROTHE UND  
VERENA SCHMITT-ROSCHMANN

**BERLIN/ROSTOCK/ERFURT** – Gregor Gysi ist der Einzige mit Schlips an diesem Abend. Der 77-Jährige steht beim Wahlkampfauftakt der Linken im überfüllten Festsaal Kreuzberg vor 650 jungen Leuten in Kapuzenpullis und Turnschuhen, gefühlt sind hier alle 19 Jahre alt. Aber der Jubel für den dienstältesten Linken im Bundestag ist ohrenbetäubend. „Ich wusste nicht, wie die Jungen auf die drei Silberlocken reagieren“, sagt Gysi gerührt. „Und dass ihr darauf so fantastisch reagiert, das baut mich richtig auf.“

**Bundestagswahl 2025**

Die „Mission Silberlocke“ hat Gysi im November gestartet, zusammen mit dem früheren Ministerpräsidenten Bodo Ramelow (68) aus Thüringen und dem ehemaligen Bundestagsfraktionschef Dietmar Bartsch (66) aus Mecklenburg-Vorpommern. Jeder der drei Linken-Promis soll ein Direktmandat gewinnen – und so der Partei über die Grundmandatsklausel den Weg ins Parlament sichern.

## Aufbruchstimmung

Es war gedacht als Rettungsring für die durch Wahlschlappen und den Bruch mit Sahra Wagenknecht gebeutelte Partei. Und tatsächlich



Die Mitglieder der „Mission Silberlocke“ und ihre Pappaufsteller (von links): Bodo Ramelow, Direktkandidat im Wahlkreis Rostock und Landkreis Erfurt – Weimar – Weimarer Land II, Gregor

Gysi, Direktkandidat im Wahlkreis Berlin Treptow-Köpenick, und Dietmar Bartsch, Direktkandidat Wahlkreis Rostock und Landkreis Rostock

DPA-BILD: GOLLNOW

scheint die Mission zu helfen, dass in der Linken Aufbruchstimmung herrscht. „Eine geniale Werbekampagne“ nennt es der Rostocker Politikwissenschaftler Wolfgang Muno. Erstmals seit Langem schafft die Partei in einigen Umfragen wieder fünf Prozent.

Ein anderer Faktor: Die Stärke der AfD und deren gemeinsame Abstimmung mit der Union empört und mobilisiert linke Unterstützer. Bei dem Wahlkampfabend in Kreuzberg etwa sagt die 24-jährige Charlotte, sie finde die aktuelle politische Situation beängstigend. „Es ist auf jeden Fall sehr wichtig, dass die Lin-

ke in den Bundestag kommt. Und deshalb wollte ich die vielleicht mit einer Mitgliedschaft unterstützen.“

## Mitgliederboom

Nach dem Votum im Bundestag am Mittwoch registrierte die Linke binnen 24 Stunden bundesweit 1.151 Anträge auf Mitgliedschaft. In den folgenden Tagen waren es noch einmal knapp 5.900. Mit Stand Montagfrüh zählte die Partei 71.277 Mitglieder. Beim Parteitag am 18. Januar waren es erst 60.060.

Ob das alles bis zur Bundestagswahl am 23. Februar hält,

ist eine andere Frage. Vier bis fünf Prozent in Umfragen bundesweit sind sehr knapp. Und die erhofften drei Direktmandate sind ebenfalls keineswegs sicher. Verlässliche Mikroumfragen für einzelne Wahlkreise fehlen. Politikforscher Muno wagt diese Prognose: Dass Gysi und Ramelow jeweils ein Direktmandat holen, halte er für realistisch. Für Bartsch seien die Chancen „nicht besonders groß, aber es ist nicht unmöglich“.

■ **Dietmar Bartsch** hat sich schon 2017 und 2021 um das Direktmandat im Wahlkreis Rostock – Landkreis Ros-

tock II beworben – und zweimal verloren. Diesmal sei es anders, sagt Bartsch. Weil er nicht gleichzeitig bundesweit Spitzenkandidat der Linken sei, könne er sich auf die Heimat konzentrieren. Die Linke investiert in Rostock viel Geld und Unterstützung. Bartsch-Plakate scheinen wirklich überall, ebenso wie der Kandidat selbst. Profitieren könnte er nach Munos Einschätzung von der schwachen Konkurrenz. CDU-Mann Michael Ebert sei blass, die AfD habe die unbekannte Steffi Burmeister aufgestellt. Und die Gewinnerin des Direktmandats 2021, Katrin Zschau, leide unter der Schwäche der SPD.

(SPD) und Bundestagsvizepräsidentin Katrin Göring-Eckardt (Grüne) an.

■ **Gregor Gysi** werden die besten Chancen eingeräumt, sein Direktmandat im Berliner Wahlkreis Treptow-Köpenick zu verteidigen. Seit 2005 ist er dort erfolgreich. 2021 gewann Gysi mit einem Ergebnis von 35,4 Prozent und 20 Prozentpunkten Vorsprung vor der SPD-Kandidatin Ana-Maria Trasnea. Die AfD legte zwar zuletzt auch im Berliner Südosten zu. Aber in der Linken glauben sie an ihr Zugpferd Gysi – über Generationsgrenzen hinweg.

## Wende?

Neben den Silberlocken setzt die Linke auf den Leipziger Sören Pellmann. Er holte 2021 neben Gysi und der Berlinerin Gesine Lötzsch das dritte Direktmandat – schon damals hielt die Grundmandatsklausel die Partei im Bundestag. Pellmann könnte es wieder schaffen, so Muno. Lötzsch tritt in Berlin-Lichtenberg nicht mehr an. Übernehmen will hier die neue Parteichefin Ines Schwerdtner. Doch schickt die AfD dort Beatrix von Storch ins Rennen. Für Schwerdtner wird's schwierig.

Trotzdem reden sich viele in der Partei gerade in einen Rausch, dass die Wende geschafft sei: die vielen neuen Mitglieder, das neue Führungsduo, der Aufwärtstrend in den Umfragen. „Wir sind so was von back“, so Schwerdtner.

## IMKEN

### Flusskreuzfahrten

6 T. **Mosel & Saar**, 7.-12.10., MS Amadeus Elegant, mit Trier, Grevenmacher, Saarlouis, Saarburg, Zell, Cochem, 2-Bett-Außenkabine inkl. Vollpension ab ..... 998,-  
6 T. **Ijsselmeer**, 25.-30.6., MS Amadeus Elegant, mit Amsterdam, Enkhuizen, Kampen, Hoorn, Edam, Volendam, Nijmegen, 2-Bett-Außenkabine inkl. VP ab 1198,-  
8 T. **Holland & Belgien**, 18.-25.6., MS Amadeus Elegant, mit Rotterdam, Gent, Antwerpen, Amsterdam, Utrecht, Dordrecht, 2-Bett-Außenkabine inkl. VP... ab 1258,-  
7 T. **Havel & Oder**, 10.-16.8., MS Mona Lisa, mit Potsdam, Berlin, Stettin, Usedom, Rügen, Hiddensee, 2-Bett-Außenkabine inkl. VP, Getränkepaket, Ausflüge, 1958,-  
An- u. Abreise im SETRA-Luxusreisebus – Preise p.P. inkl. Verpflegung (Einzelkab. ausgebucht)

Buchung in Ihrem Reisebüro oder direkt bei uns. [www.imken.de](http://www.imken.de)  
IMKEN touristik • 26215 Wiefelstede • Kleiberg 2 • 04402-96880



## Gemeinsam schaffen wir das!

Bitte helfen Sie kranken Kindern mit Ihrer Spende für den Neubau des Kinderzentrums Bethel.

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

## Familienanzeigen

Im Herzen immer bei uns.

### Robert Ebken

\* 27.01.1960 † 01.02.2025

Die Trauerfeier findet am Freitag, dem 07.02.2025 um 13:30 Uhr in der Auferstehungskirche in Varel statt.  
Die Urnenbeisetzung erfolgt später im engsten Familienkreis.

In stiller Trauer:

**Steffi und Sebastian**

Deine Geschwister und alle die Dich vermissen

Wir gedenken unserer 2024 verstorbenen Mitglieder

**Elisabeth Böse**

**Filiz Eser**

**Marianne Kittel**

**Daniel Koopmann**



VfL Edewecht e.V.  
Der Vorstand

Ihr,  
die ihr mich  
so geliebt habt,  
seht nicht auf  
das Leben,  
das ich  
beendet habe,  
sondern auf  
das, welches  
ich beginne.

Aurelius Augustinus

Müde sein und schlafen dürfen  
ist etwas Wunderbares.

(H. Hesse)

## Anne Fernanda Cäcilie Mewes

geb. Stehr

\* 28. Mai 1934 † 31. Januar 2025

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied:

**Klaus und Christa**

**Sven und Ellen**

**Maximilian**

**Ulla, Ben Luca, Lea**

**Alexander und Joanna**

**Kristina und Nico**

**Michael und Jhonatan**

**Jan Hendrik und Stefanie**

Traueranschrift: Klaus Mewes, Peterstraße 30, 26931 Elsfleth

Die Trauerfeier mit anschließender Beisetzung findet am Freitag, den 7. Februar 2025, um 13:30 Uhr in der St.-Nicolai-Kirche zu Elsfleth statt.

Bestattungen Norbert Langer, Elsfleth und Berne

Am 30. Januar 2025 entschlief mein geliebter Mann, unser guter Vater,  
Schwiegervater, Großvater, Bruder, Schwager, Onkel und Cousin

## Dr. Carl Ulfert Stegmann

im 85. Lebensjahr.

In tiefer Trauer und großer Dankbarkeit nehmen wir Abschied.

**Jutta Stegmann  
mit Alexander und Sofie**

**Walter Stegmann**

**Claus und Margarita Stegmann  
mit Carla-Antonia**

**Carl-Ulfert Stegmann und Christine Stegmann-Steinhoff**

**Mareke und Tuisko Wagner**

**und alle Angehörigen**

26506 Norden, Molkereilohne 2

Die Trauerandacht findet am Montag, den 10. Februar 2025, um 11.30 Uhr  
in der Ludgeri-Kirche Norden statt; anschließend erfolgt die  
Überführung zur Beisetzung auf dem Parkfriedhof Norden.  
Von Beileidsbekundungen am Grab bitten wir abzusehen.

Zum anschließenden Beisammensein im Hotel Reichshof wird eingeladen.

Anstelle freundlich zugedachter Blumen und Kränze wäre eine Spende für  
das "Hospiz am Meer" in Ulferts Sinne. Sparkasse Aurich-Norden,  
IBAN: DE08 2835 0000 0145 9154 68, Vermerk: Dr. Stegmann.

Am 30. Januar 2025 entschlief der langjährige Vorstand unserer Gesellschaft

## Dr. Carl Ulfert Stegmann

**Träger des Verdienstkreuzes erster Klasse  
des Niedersächsischen Verdienstordens**

im 85. Lebensjahr.

Dr. Carl Ulfert Stegmann war mehr als 30 Jahre eine prägende  
Persönlichkeit in unserem Unternehmen. Nach seinem Einstieg als  
Vorstandsassistent 1972 wurde er 1975 zum Alleinvorstand bestellt und  
führte fortan mit Weitsicht und Tatkraft die Geschicke unserer Reederei. So  
legte er mit der umfassenden Modernisierung der Reederei-Flotte und  
Investitionen in den Ausbau der Infrastruktur die Basis für die erfolgreiche  
Weiterentwicklung des Unternehmens. Der konsequente Ausbau des Roll-  
on-roll-off-Verfahrens, sein unermüdliches Engagement für den Bau eines  
ortsnahen Hafens auf der Insel Juist sowie die Neugestaltung des  
Norddeicher Hafens zeugen von seiner strategischen Kompetenz. Nach  
seinem Abschied aus dem Amt 2004 wurde Dr. Stegmann in den  
Aufsichtsrat unserer Reederei gewählt, wo er als stellvertretender  
Vorsitzender bis zu seinem Ausscheiden 2017 richtungsweisend aktiv blieb.

Seine freundlich ausgleichende, aber auch zielstrebige Art hat unser  
Unternehmen auf vielfältige Weise nachhaltig geprägt. Wir verlieren mit  
ihm eine hochangesehene Persönlichkeit und geschätzten Menschen, dessen  
Werte und Visionen uns weiterhin begleiten werden.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie und seinen Angehörigen.

Aufsichtsrat, Vorstand, Betriebsrat und Belegschaft  
der

**Aktiengesellschaft  
Reederei Norden-Frisia**

*Erinnert Euch an mich,  
aber nicht an dunklen Tagen,  
erinnert Euch an mich in strahlender Sonne,  
wie ich war, als ich noch alles konnte.*

## Erich Petershagen

\* 29. Juli 1947 † 1. Februar 2025

In Liebe und Dankbarkeit:

**Deine Helma  
Carmen und Folker  
mit Tobias und Jana**

**Dennis und Sina  
mit Leonie und Nico,  
Magnus und Eyk**

**sowie alle Angehörigen**

26655 Ocholt, Godensholter Straße 11a

Die Trauerandacht findet statt am Sonnabend,  
dem 8. Februar 2025, um 14.00 Uhr in der  
Kapelle auf dem Waldfriedhof zu Ocholt;  
anschließend erfolgt die Beisetzung.

In stiller Trauer nehmen wir Abschied von unserer  
Schwester, Schwägerin und Tante

## Waltraut Boltes

geb. Schütte

\* 23.04.1944 † 13.01.2025

**Heino und Gerda Schütte  
Elfriede Schütte  
Hermann und Renate Schütte  
mit ihren Familien**

Oldenburg, den 03.02.2025

*Ich bin müde geworden.  
Meine Augen haben viel Schönes gesehen.  
Meine Ohren haben viel Gutes gehört.  
Nun darf ich in Frieden gehen.*

## Toni Janßen

\* 8. November 1939 † 1. Februar 2025

Mit vielen schönen Erinnerungen und  
liebvollen Gedanken bleibt er in unser aller Herzen.



**Susanne  
mit Simon und Maarten  
Elke und Stephan  
mit Anna und Leni  
Hedwig**

26683 Strücklingen, Schillerstraße 3

Die Beerdigung ist am Donnerstag, den 6. Februar 2025,  
um 15.00 Uhr auf dem kath. Friedhof in Strücklingen.  
Im Anschluss findet die Eucharistiefeier in der  
Kirche St. Georg statt.

*Bestattungen Blömer, Elisabethfehn*



*Siehe, ich bin bei euch alle Tage  
bis an der Welt Ende.  
Matth.28,20*

Wir nehmen Abschied von unserer lieben Mutter,  
Schwiegermutter, Oma und Uroma

## Irmgard Janzen

geb. Kraska

\*23. 2. 1936 † 30. 1. 2025

Was bleibt ist Liebe, Dankbarkeit  
und Erinnerung:

**Holger und Susanne Janzen  
Peter und Yuzhi Janzen**

**Olaf  
Enkel, Urenkel  
und alle Angehörigen**

27798 Hude, Liboriusweg 4

Die Trauerandacht findet am Donnerstag, den 20. Februar  
2025, um 13.00 Uhr in der St.-Elisabeth-Kirche zu Hude  
statt; anschließend Urnenbeisetzung auf der Ahnenstätte  
Hilligenloh in Hude.

Beerdigungsinstitut Backhus



Wir trauern um unseren Ehrenhauptmann

## Erich Petershagen

54 Jahre war er unserem Verein treu verbunden, davon 26 Jahre als  
Hauptmann. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.  
**Schützenverein Ocholt-Howiek e.V.**

Zur letzten Ehrerweisung treffen sich die Mitglieder am  
08.02.2025 um 13.30 Uhr am Waldfriedhof in Uniform.

*Trauerbegleitung finden Sie auf  
nordwest-trauer.de*

*In unserem Ratgeber finden Sie  
weitere Informationen und  
Unterstützung zu Themen wie  
Bestattungen, Vorsorge  
und vieles mehr.*



## Herold Lampe

\* 22.01.1937

† 20.12.2024

Wir sagen allen von Herzen **danke**,  
die sich in stiller Trauer mit uns  
verbunden fühlen und für die herzliche  
Anteilnahme durch Wort, Schrift und  
Zuwendungen.

Außerdem bedanken wir uns beim  
Bestattungsunternehmen Gillhaus für die  
würdevolle Ausstattung der Trauerfeier  
und bei Frau Renz für die herzliche  
Trauerrede.

In Liebe

**Hanna, Petra und Bernhard**

Großenmeer, im Februar 2025

*Jesus spricht: Denn ich lebe, und ihr sollt auch leben.*

Johannes 14,19

WESER-EMS-WETTER

Neblich-trüb, kaum Chancen auf Sonnenschein

**Das Wetter im Tagesverlauf:** Die Sonne hat es schwer. Meist zeigt sich der Himmel wolkenverhangen, es bleibt aber meist trocken. 4 bis 7 Grad werden erreicht. Der Wind weht schwach bis mäßig, an der See frisch aus Süd bis Südwest.

Bauern-Regel

Wenn's der Februar gnädig macht, bringt der Lenz den Frost bei Nacht.

**Aussichten:** Morgen fällt aus grauen Wolken anfangs örtlich etwas Regen. Später wird es freundlicher. Höchstwerte um 8 Grad werden erreicht. Am Donnerstag gibt es einen Mix aus Sonne und Wolken.



**Biowetter:** Menschen mit Kreislaufproblemen müssen mit entsprechenden Beschwerden rechnen. Außerdem fühlt man sich vielfach müde und matt.

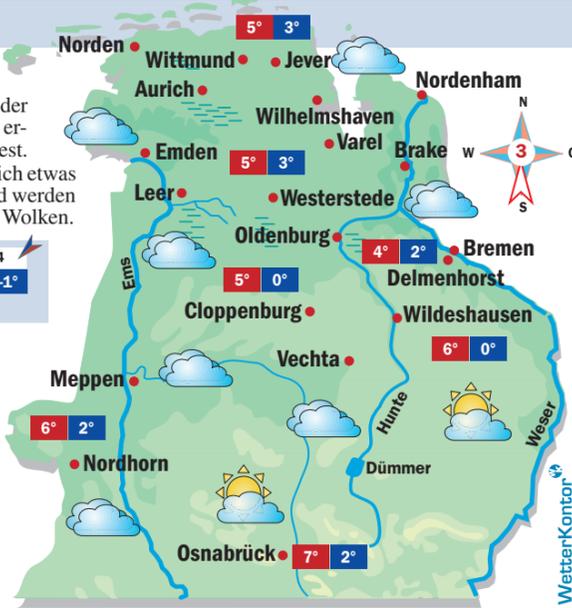
**Deutsche Bucht, heute:** S bis SW 3 bis 4, Böen bis 5 Beaufort. Schlechte bis mittlere Sicht.

**Nordseetemperatur:** 5 Grad

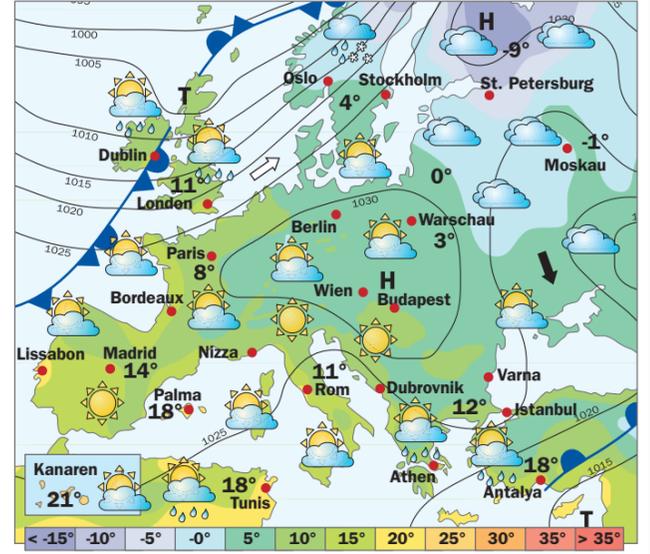
**Morgen:** W bis SW 3 bis 4, Böen anfangs bis 5 Beaufort. Mittlere Sicht.

So war das Wetter:

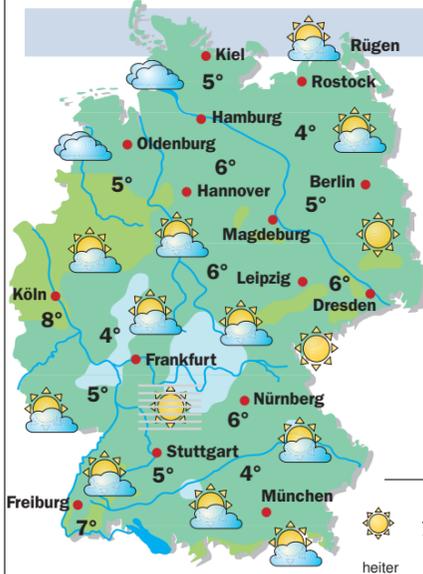
Table with 4 columns: yesterday, 1 year ago, 2 years ago, 3 years ago. Values: -1° wolkig, 11° Regen, 10° wolkig, 8° Regen.



DAS WETTER IN EUROPA



DEUTSCHLAND-WETTER



**Lage:** Im Osten, im Hochschwarzwald und in den Alpen scheint oft von Anfang an die Sonne. Im Westen, im Südwesten und zum Teil im Alpenvorland lichten sich die zunächst hartnäckigen Nebel- oder Wolkenfelder nur langsam. Sonst bleibt es grau, aber weitgehend trocken bei 2 bis 8 Grad.

**Hundertjähriger Kalender:** Der Februar beginnt windig und trüb. Am 8. Februar ist es kalt. Zwischen dem 9. und dem 13. Februar herrscht trübes Wetter mit Regen und Schnee.

Sonne und Mond:

Table with sunrise and sunset times for the sun and moon on 05.02, 12.02, 20.02, and 28.02.

Rekordwerte am 4. Februar in Deutschland

Table with record values for Bremen and München for the year 2004 and other years.

Hochwasserzeiten

Table listing high water times for various locations like Wangerooge, Wilhelmshaven, Helgoland, etc.

Schneehöhen

Table listing snow depths for Harz, Sauerland, and Zugspitze.

REISE-WETTER

South Germany: Auf den Höhen von Beginn an sonnig. 2 bis 7 Grad.
East Germany: Viel Sonne, anfangs zum Teil trüb. 4 bis 7 Grad.
Austria, Switzerland: Anfangs im Norden und im Osten Nebel, sonst schon morgens Sonne. 0 bis 7 Grad.
Scandinavia: Bedeckt oder trüb durch Hochnebel. Ganz vereinzelt Sprühregen. 0 bis 5 Grad.
UK, Ireland: Heiter oder rasch wechselnd bewölkt und zeitweise Schauer. 6 bis 12 Grad.
Italy, Malta: Von früh bis spät Sonnenschein. Nur im Piemont Nebel oder Hochnebel. 10 bis 17 Grad.
Spain, Portugal: In Galicien und Portugal dünne Wolken. Sonst blauer Himmel bei 10 bis 17 Grad.
Greece, Turkey: Teils wechselhaft mit Wolken, kräftigen Schauern und wenigen Gewittern, teils freundlicher. 4 bis 20 Grad.
Benelux: Teils zähe Nebel- oder Wolkenfelder, teils Sonne. 0 bis 7 Grad. Schwacher bis mäßiger Wind.
France: Meist sonnig oder heiter, anfangs gebietsweise zäher Nebel oder Hochnebel. 7 bis 16 Grad.
Israel, Egypt: Am Mittelmeer sonnig, sonst dünne Schleierwolken. Örtlich trüb, dunstig. 19 bis 29 Grad.
Balearics: Zunächst sonnig, spätnachmittags und abends Schleierwolken, dabei trocken. 13 bis 16 Grad.
Canaries: Sonnenschein und ab und zu hohe, dünne Wolkenfelder, überall trocken bei 20 bis 23 Grad.

68. FORTSETZUNG

Sam roch nach Schweiß und Arbeit, nach dem Tabak, den er manchmal rauchte, und dem Flusswasser, in dem sie bei Flut ihrer beider Wäsche wusch. Sie liebte den Geruch. Er spielte mit ihren Fingern. Die Begegnung mit dem Armadillo hatte sie beide in eine gelöste Stimmung versetzt.

„Sam?“
„Hm?“
„Wer ist Sarah?“
Sie spürte, wie er erstarrte, doch gleich darauf entspannte er sich wieder. Auch diese Kleinigkeit war wunderbar, dachte Nellie, zeigte sie doch, dass er sich mit ihr sicher fühlte.
„Wie kommst du darauf?“
„Du hast im Schlaf ihren Namen gesagt.“
„Das tut mir leid.“
Nellie hob den Kopf und sah ihn an. „Das muss es nicht. Ich verstehe, dass sie in deiner Vergangenheit ist. Aber wer war sie?“
Behutsam löste er sich von ihr. Erst als er zwei Meter von ihr entfernt im Wasser stand,

die Hände in den Taschen seiner Hose, antwortete er.
„Sarah war meine Frau.“

Sein Blick ging irgendwo in die Ferne, und Nellie fragte sich, was er dort sah. Sie konnten füreinander kein Bild ihrer jeweiligen Vergangenheiten zeichnen. Zu erfahren, dass sie seine zweite Ehefrau war, gab ihr allerdings einen kleinen Stich.

„Als ich sie kennenlernte, war ich siebzehn und sie eine Witwe von sechsunddreißig Jahren. Es war ein Skandal, als wir zwei Jahre später geheiratet haben.“

Ich habe schon genug verloren durch diesen ganzen Unsinn, hörte sie ihn sagen in ihrer Erinnerung, an jenem Tag, als er ihr einen Antrag gemacht hatte. Das also hatte er damit gemeint. Er hatte es selbst erlebt, nicht in die Gesellschaft zu passen, von ihr verurteilt und ausgegrenzt zu werden. Und das trotz seines Standes.

Er begann, langsam im Fluss auf und ab zu gehen, die breeches über die Knie hoch-

SAVANNAH-AUFBRUCH IN EINE NEUE WELT

ROMAN VON MALOU WILKE
Copyright © 2024 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

gezogen, mit steifen, auf seine Gedanken konzentrierten Schritten. Wie ein schöner weißer Reiher, dachte Nellie mit einem Herzen, das gleichzeitig schwer war von Wehmut und vor Liebe überzulaufen meinte.

„Was ist passiert?“, fragte sie leise.

Er hob den Kopf. „Das, was immer passiert, nicht wahr? Du wagst es, glücklich zu sein, dann kommt etwas dazwischen.“

„Was kam dazwischen?“
„Eine tiefe Schwermut. Sarah konnte das Leben nicht ertragen, ihre Seele verdüsterte sich immer mehr. Zum ersten Mal merkte sie es, als sie noch ein junges Mädchen war. Da schickten ihre Eltern sie ans Meer. Aber das Leiden kam zurück, und ich konnte ihr nicht helfen. Zum Schluss lernte ich,

ihre Laudanum zu geben.“

„Was ... was ist das?“

„Ein Schlafmittel. Sie konnte einfach nicht schlafen, es war wie Folter. Dabei wollte sie nur noch das: schlafen, vergessen, nicht mehr sein.“

Er kam zu Nellie und zog sie auf die Füße. „Das Leben ist so unglaublich wertvoll“, flüsterte er. „Ich habe gelernt, dass wir keinen Moment verschwenden dürfen.“

Sie legte die Arme um seinen Hals und küsste ihn.

Sarahs Tod musste etwa fünf Jahre zurückliegen, ging es ihr durch den Kopf. Eine halbe Ewigkeit, und doch ...

„Denkst du noch oft an sie?“, flüsterte sie in sein Ohr.

„Nein“, antwortete er ohne Zögern. „Ich denke eben nicht mehr an sie. Ich habe ihr gewünscht, dass es aufhört. Ich konnte sie nicht so in Erinne-

rung behalten, wie ich es gerne getan hätte. Ich musste loslassen. Darum denke ich nicht mehr an sie. Sarah hat ihren Frieden gefunden, und ich meinen. Als ich dich traf, wusste ich, dass mein Leben weitergeht.“

Sie meinte, Tränen in seinen Augen glitzern zu sehen. Sie hatten wohl beide ihre Gründe gehabt, in die neue Welt aufzubrechen und Schmerzhaftes zurückzulassen, um weiterleben zu können. Doch warum dauerte es nur so furchtbar lange, bis der Schmerz nachließ?

Da drehte er sich um, bückte sich und spritzte Nellie voll Wasser. Er lachte, schöpfte Wasser und wusch sich damit das Gesicht. Gerade wollte sie zu ihm waten, als sein Blick oberhalb von ihr zur Kuppe des Abhanges ging. Sein Lachen erstarb, und er streckte die Hand nach ihr aus.

Auf der Bruchkante, die zum Fluss hinabging, standen zwei Kojoten und sahen, hechelnd gegen die Hitze, auf sie herab.

42
Mit drei, vier Schritten spurtete Sam den Abhang hinauf, schrie dabei laut und fuchtelte wild mit den Armen. Sein weißes Hemd flatterte um seinen Körper. Die beiden Kojoten traten verwirrt den Rückzug an. Doch wenige Meter später blieben sie stehen und wandten sich um, warteten ab, was das zeternde Wesen als Nächstes tun würde. Sam stampfte mit dem Fuß auf, beugte sich vor und brüllte die Wildhunde ein weiteres Mal mit seinem furchteinflößenden „Haaaah!“ an.

Nellie sammelte ihre Schuhe auf und eilte ihm nach. Als sie oben stand, fixierten Menschen und Dingos einander noch immer mit scheinbar gleichem Erstaunen. Letztere waren ein kräftiger Rüde und ein dürres Weibchen. Beide hatten scheckiges graubraunes Fell und fast weiße Schnauzen, hohe Beine und lebhaft, spitze Ohren. Die Hündin war trächtig.

FORTSETZUNG FOLGT

DIE ABENTEUER DES WIKINGERS HÄGAR



ZITS



# Nordwest

# KLEINANZEIGEN

## Jetzt Schätze finden oder verkaufen!

Ihre private Kleinanzeige  
4 Wochen **KOSTENLOS**  
auf Nordwest-Kleinanzeigen.de



Erreichen Sie  
**224.000 Leser\***  
mit nur einer Anzeige!

## So günstig geht's im Kleinanzeiger

(zusätzlich erscheint die Anzeige online auf unseren Portalen):

■ **Kleinanzeigen von Privatkunden:**  
Schon ab 7,- € für 3 Zeilen

■ **Bessere Verkaufschancen durch Fotoanzeigen:**  
Schon ab 13,- € für 3 Zeilen + Foto

■ **Angebote im Immobilienmarkt:**  
schon ab 21,- € für 3 Zeilen

■ **Erhöhen Sie Ihre Verkaufschancen durch einen 2. Erscheinungstermin:**  
Beim Kleinanzeiger Plus gibt es auf die identische Anzeige am Samstag 50 % Rabatt.

\*Laut MA/2021

Ihr Nachlass öffnet Augen!



## Haus und Garten

Onlineanzeigen jetzt kostenlos:  
www.Nordwest-Kleinanzeigen.de

### Antiquitäten und Raritäten



**Chribska Kunstglasschale**  
Besonders schöne neuwertige seltene Glasschale von Chribska Rosa Rose. Abholung 26129 Oldenburg Tel 0176 78339383, 50€ VB



**Chribska Glas Schale** Biete eine sehr schöne, neuwertige Chribska Glasschale Rosa Rose. Abholung 26129 Oldenburg Tel 0176 78339383, 50€ VB



**Porzellandose von Beyer Bock** Eine neuwertige Porzellandeckeldose Rosenmotiv von Beyer Bock. Abholung 26129 Oldenburg Tel 0176 78339383, 20€ VB



**Dornier DO-X 1929 Modell**  
Dieses filigrane Flugboot Druckgussmodell im Maßstab 1:350 erschien in der Serie "Pionierzeit der Luftpost". Maße L12 B13,5 H10. Sehr gut erhalten, auf einem Ständer. Tel. 04481-935696, 25€ FP



**The World's Strangest Aircraft** Ein sehr gut erhaltenes Sachbuch über kuriose Flugmaschinen in engl. Sprache mit unzähligen Bildern und Texten von Michael Taylor. Grange Books GB 1996. Tel. 04481-935696, 12€ FP



**2x Friesland 1918/1963**  
1)Friesen-Heimat. Federzeichnungen aus OL-Ostfriesland. Gedichte von G.Ruseler OL Druck 1918. 2) Der Landkreis Friesland-großer Bildband- ( Geschichte-Kultur-Landschaft-Wirtschaft.Druck Stalling 1963.Erhaltung gut. Heimatkunde pur. TEL:0177-7980842, 38,00€, VB

**Firma Wagner kauft an:** alte u. neue Pelzmode, Abendgarderobe, Trachtenmode, alte Möbelstücke, Silberbestecke, Porzellan, Handtaschen, Taschenuhren, Teppiche, Vorwerk Kobold Staubsauger, Zinngeschirr, Militaria, Fotoapparate, Musikinstrumente, Bernstein und Schmuck jeglicher Art, seriöse Abwicklung, bitte alles anbieten. ☎ 0159/01702497

## Einrichtung und Mobiliar

Mehr Details zu den Angeboten erhalten Sie auf NWZ-Kleinanzeigen.de

1. Rufen Sie die Website [www.nordwest-kleinanzeigen.de](http://www.nordwest-kleinanzeigen.de) auf
2. Geben Sie die @-Nummer in das Suchfeld ein
3. Nun finden Sie alle Informationen und weitere Bilder zu den Angeboten

**Lampenschirme nach Wunschmaß**  
Harders, Ramsauer Str.1, Otten. OL 3407080



**Alter küchenschrank u topfschr** Handy abholen gegen Bargeld  
015238942577 selbst

**Küche, komplett L- Form,** gut erhalten 320 x 210 cm, Incl. 4 Bosch Elektrogeräte, kostenlos zum Selbstabbau Oldenburg ☎ 0170 2343130 @A503146



**2 Stressless-Sessel** mit Hocker, Alcantara grün, Gestell eichfarben, p. Stk. 400,- €. ☎ 0441 / 608084.



**Massivholz-Esstisch ausziehbar** Neuwertiger Tisch, Wildeiche geölt, NP 800,00, Maße: 120 (170) x 90, sehr einfach ausziehbar, kaum Gebrauchsspuren, zur Abholung in Oldenburg-Osternburg, Tel. 0441 9848736, 350€ VB



**Regal, leichte Bauweise** Regal/ offener Kleiderschrank mit Garderobenständer incl. Kleiderbügel. Stecksystem. 35 Euro Abholung 04482 980588, 35€ FP

**Suche Fernsehtisch** für großen Drucker. Bitte alles anbieten, ☎ 04489/2120

## FENSTER TÜREN



**WEMKEN WIEFELSTEDE GmbH**  
Hollener Str. 4  
Mo. - Fr. 9-12 Uhr u. 14-17 Uhr  
Tel.: 04402-60493  
Fax: 04402-60669



**Schlafzimmer komplett,** sehr gute Qualität, gegen Abholung ☎ 017624296656 @A503116

## Muster für ein Fotomotiv



**Wohn- u. Schlafzimmer,** Büromöbel, Antiken Schrank Büfett Für kleines Geld abzugeben. Wir haben diverse Möbel: Schlafzimmermöbel (Schrank 6türig mit Spiegel, Bettgestell Doppelbett mit Bettumbau, Zelekt. Lattenroste und 2 Nachtschränke, Kommoden, Mahagoni Masivholz . Aus Omnia-Programm Vitrinen /Regale, Tische , Büro Schreibtisch usw. für ganz kleines Geld abzugeben. ☎ 01624706024 @A502992

Anzeigenservice: ■ nordwest-kleinanzeigen.de ■ 0441-9988-4444 ■ In über 20 Geschäfts- und Annahmestellen



**MG-FRÜHLINGS ERWACHEN**  
07. & 08.02.2025



## WIR LADEN EIN

Am 7. und 8. Februar schon etwas vor? Nein? Großartig.

Dann komm vorbei und lass Dich begeistern: Wir laden Dich herzlich ein zum MG Frühlingserwachen bei der Autogalerie Schlickel. Freu Dich auf einen spannenden Tag voller automobiler Highlights und entdecke hautnah die neuesten Modelle von MG Motor:

Jetzt gleich den Termin im Kalender markieren: Was? Großes Probefahren und unschlagbare Frühlingsdeals  
Wir freuen uns auf Dich

MG Cyberster XPOWER (Batteriekapazität 77 kWh), Elektromotor 375 kW (510 PS) – Energieverbrauch kombiniert: 19,1 kWh/100 km; CO2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO2-Klasse: A. MG HS Comfort, 125 kW (170 PS), Benzinmotor, 6-Gang-Handschaltung – Energieverbrauch kombiniert: 7,4 l/100 km; CO2-Emissionen: 168 g/km; CO2-Klasse: F. MG ZS Hybrid+ Luxury, Vollhybrid, Benzinmotor 75 kW (102 PS) und Elektromotor 100 kW (136 PS), Systemleistung 145 kW (197 PS) Batterie: 1,83 kWh, 3-Gang-Automatik – Energieverbrauch kombiniert: 5,1 l/100 km; CO2-Emissionen kombiniert: 115 g/km; CO2-Klasse: C. Die Angaben sind nach Vorgaben und Messmethoden der Pkw-EnVKV erstellt. Der tatsächliche Energieverbrauch und der CO2-Ausstoß eines Pkw sind nicht nur von der effizienten Ausnutzung des Kraftstoffes/der zugeführten Energie durch den Pkw, sondern auch vom Fahrstil und anderen nichttechnischen Faktoren abhängig.

**Autogalerie Schlickel GmbH**  
Am Patentbusch 11  
26125 Oldenburg  
Tel.: 0441 - 390 39-10  
[www.schlickel.de](http://www.schlickel.de)





**Standuhr Org. Hanrina**, Eiche in sehr guter Zustand, Schlagwerk voll und 1/2, 400 € ☎ 0441 / 691059.

**Haushaltsgeräte**



**Candy Mikrowelle**, Output 1450 W, Input 900 W, 28 l, sehr gut erhalten. Bar bei ABH. 155€ 04409972960 @A502840

**Miele Waschm. 1400 Umdr.** 340,-€; Miele Kondenstr. 320,-€, beides sehr gepflegt ☎ 015120735542

**Rommelsbacher Brotbackautomat**; Medion Heissluftfriteuse, 2,8 l, VB. ☎ 0170/9205363

**Baustoffe und Baubedarf**

**Plissee/Werksverkauf 04403/939476**

**Profilbleche, 2. Wahl ab Werk**, Restposten, auch auf Maß, ☎ 042 22 94 21-287

**Trapezbleche u. Dachpfannen-profile** zu verkaufen. Fa. Müller ☎ 04488/77376, 0172/9028384

**Kamine und Öfen**



**KAMINLAND**  
LEBEN MIT FEUER  
Ofener Straße 50 a, Oldenburg  
www.kaminland-oldenburg.de

**Heyderhoff Kachelofenbau**  
Meisterbetrieb, ☎ 0441-53417

**Suche 60 rm Brennholz**, Mischholz zum selbst sägen/transportieren. ☎ 0160/7250341

**Hausbau und Renovierung**

**Plissee/Werksverkauf 04403/939476**

**Alles für den Garten**



**deVries WERKSVERKAUF**  
GARTENMÖBEL & STRANDKÖRBE

**ÖFFNUNGSZEITEN**

**MONTAG - FREITAG**  
9:30 - 17:30 Uhr

**SAMSTAG**  
9:00 - 14:00 Uhr

Schultze-Fimmen-Straße 2 • 26689 Apen | Augustfehn II

**Baum-, Strauch-, Hecken- u. Buschschnitt** m. Abfuhr ☎ OL 664505

**Bäume fällen, schreddern, fräsen, roden** mit Abfuhr. OL/664505

**Baumfäll. + Strauchschn.** FP OL/46332

**Baumpflege** und Fällarbeiten m. Seilklettertechnik v. Fachmann inkl. Abfuhr. Kostenl. Angeb. 0441/18138985.

**Garten- und Pflasterarbeiten** rund um's Haus Tel.0152-21052609 @A502341

**Grob Kies Grob Kies** wegen Teichaufgabe an Selbstabholer zu verschenken. ☎ 04488761755 @A503049

**Pflasterarb., Zaunbau** OL 664505



**Sitzgarnitur**, Alu-weiß beschichtet, Tisch ca. 110 D, 75 H, 2 Stühle, eine Doppelsitzbank mit Auflagen, Abh. in OL, 165 €. ☎ 0176 / 62337738.



**Vogelhäuser und Nistkästen**  
H. Bruns, 26203 Wardenburg  
☎ 04407/2263

**Gartendauerpflege, Neuanlage**, vertikutieren. ☎ OL/664505

**Suche Aufsitzmäher**, auch defekt, bitte alles anbieten. ☎ 0172-4404079.

**Haushaltsartikel und Dekoration**



**Besteck von Schulte-Ufer** 24 tlg. Besteck-8 Messer, 8 Gabeln, 8 Löffel, leichte Gebrauchsspuren, nur Selbstabholung, Privatverkauf. Tel.016095361428, 24€ VB



**Stehlampe, Retro** Gut erhaltene Stehlampe mit Holzfuß und Ständer, Lampenschirm aus Stoff. Höhe insg. 1,60 m. Lampenschirm hat 52 cm DM und ist inkl. Fransen 46 cm lang. Der Stoff ist beige/goldfarben gestreift und etwas in Falten gelegt. Fassungen für zwei Glühbirnen, Zuleitung 2,20 m, OL-Wechloy, T: 0178 2093930, € FP



**Milchkanne mit Sieb und Deckel** Gut erhaltene, alte Milchkanne aus dem Landkreis Oldenburg mit Deckel und Milchsieb. (Tour 113) Die Kanne ist vor ein paar Jahrzehnten gebrannt worden. Das Sieb kann separat oder zusammen mit der Milchkanne dekoriert und genutzt werden. Sehr schönes Erinnerungsstück. OL-Wechloy Tel. 0178 2093930, 120€ VB

**Damenweste mit Kapuze** wattiert von Zara Größe 164, l 0,70 cm b 0,50 cm. Nicht getragen, Neupreis 29 €, € . Für Abholer !0174 8240521, 10€, Festpreis



**Panzerkette Modeschmuck** Neuwertige goldene Panzerkette ca. 85 cm lang. Abholung 26129 Oldenburg Tel 0176 78339383, 20€ VB



**Schmuck und Accessoires**

**Freizeit, Hobby und Sport**

**Onlineanzeigen jetzt kostenlos:** www.Nordwest-Kleinanzeigen.de

**Musikinstrumente**

**Schönes, altes Klavier** aus Platzgründen günstig abzugeben. ☎ 04488/5203845



**Schlagzeug Shell-Set SONOR** "Hilite" - "Red Maple" - 8" 10" 12" 15" 22" - DTH - 1 Becken "Zildjian" 19" - VB 04489-9419538, € VB

**Suche Musikinstrumente** jeglicher Art. ☎ 0170 / 8364011.

**Elektronik**

**Subwoofer 3 Wege**, Bassreflex, Musikbelastbarkeit 2x100 und 1x180 W, von Canton, 100 €. ☎ 01525/5287852

**Fahrräder und Zubehör**

**E-Bike Raleigh**, Tiefenstieg, Gr. 48, Bosch-500W, 8-G Nexus, Zahnriemen, Rücktritt, Topzustand, 10.800 km, VHB 1.000 €. ☎ 0176/84465109

**2 Gazelle E-Bikes** zu verk. Modell Arroyo Elite C7+1xL57cm HMB inkl. Akku, 1xL61cmHMVBlack inkl. Akku, beide 500Wh, beidca. 4200km, 1500,- € pro Rad VHB, PLZ.26931 Tel. 015751566333 ☎ 015751566333 @A502990



**Gobelin Stickbild** Gobelin, Motiv „Auerhahn im Wald“, massiver Holzrahmen in Eiche, Maße 67x59 cm, einwandfreier Zustand. Telefon 0441-96024303., 30,00€, Festpreis

**Familie, Kind und Baby**

**Onlineanzeigen jetzt kostenlos:** www.Nordwest-Kleinanzeigen.de

**Nachhilfe**

**Französisch / Deutsch** Als erfahrene Gymnasiallehrerin biete ich erfolgreich Nachhilfe in Französisch und Deutsch an. ☎ 01773349062 @A503037

**Mode**

**Onlineanzeigen jetzt kostenlos:** www.Nordwest-Kleinanzeigen.de

**Damenmode**



**Thermoabdeckung für T6.1** Neuwertige Thermoabdeckung für VW T6.1 abzugeben. Abholung 26129 Oldenburg. Telefon 0176 78339383, 40€ FP

**Romme Verstärkung**, ab 70 Jahre (Frauen), alle 3 Wochen (im Wechsel) Spielen, reden und einen kl. Imbiss. Ca. 14-20 Uhr. in OL. ☎ Nr. 41936 NWZ, PLZ 26110 OL.

**Sammler sucht** antikes Jägerequipment, Bestecke, ☎ 0170 / 8364011.

**Suche Pokémon Sammelkarten!** Zahle bis zu 10.000 €. Wohlmöglich versteckt sich auf Ihrem Dachboden/ Keller/ Kinderzimmer noch ein kleines Vermögen. Bilder gerne über WhatsApp an 01773294771. @A503076

**Veranstaltungen und Tickets**

**Onlineanzeigen jetzt kostenlos:** www.Nordwest-Kleinanzeigen.de

**Bekanntschaften und Kontakte**

**Onlineanzeigen jetzt kostenlos:** www.Nordwest-Kleinanzeigen.de

**Sie sucht...**

**„You'll never walk alone“**  
Englisch für „Senioren“  
☎ 0441-95 72 088 www.ELKA-

**Aufgeschlossene Sie**, 55 J., su. humorvollen, lieben Partner. ☎ Nr. 41950 NWZ, PLZ 26110 OL.

**Frau (70J)**, verw., 1,70m, attrakt., sportl., sucht liebevollen Partner mit Geist und Humor. Neben Natur und Kultur liebe ich die Zweisamkeit beim Glas Rotwein am Kamin. Gut kochen ist einer meiner Leidenschaften. Lebe auf dem Land. Hast du auch wieder Lust auf ein buntes, gemeinsames Leben? ☎ Nr. 41941 NWZ, PLZ 26110 OL.

**Gepflegte Frau 70+** mit positiver Lebenseinstellung Gepflegte Frau, 73, schlank, fit und mobil (zu Fuß, mit dem Rad und fährt gern Auto), sucht den ebenfalls lebenslustigen, empathischen Mann, er sollte ein Natur- und Tierfreund sein. Ich bin lebhaft, eigenständig und vielseitig interessiert. Lass uns Gemeinsamkeiten herausfinden. Raum FRI, OL, WHV. Erstkontakt Chiffre oder E-mail, dann gern Telefonkontakt und/ oder WhatsApp. ☎ Nr. 3921842 NWZ, PLZ 26110 OL. @A503185

**Oldenburgerin, 69 J.**, sucht einen Partner für gemeinsame Unternehmungen mit Interesse an: Fahrradtouren, Spaziergänge, Kino, Theater u. sonstige kulturelle Veranstaltungen, ☎ Nr. 41940 NWZ, PLZ 26110 OL.

**Sie, 80 J.**, 1,75 m, sucht netten Bekannten in Stadt OL. ☎ Nr. 41939 NWZ, PLZ 26110 OL.

**Singles aus OL** flirten gratis mit 300.000 Singles aus dem Norden auf www.fischkopf.de.

**Er sucht...**

**„Use it or lose it“**  
Englisch für „Senioren“; +50  
☎ 0441-480 7480 www.ELKA-lernen.de

**Suche gebrauchtes Damenrad**, fahrtüchtig, stabil, 5 o. 7 Gänge, Raum OL. ☎ 0441/7770407

**Freizeit und Hobby**



**Campingzubehör** Adapter u. Verlängerungskabel 10m für je 20€ abzugeben. Abholung 26129 Oldenburg Tel. 0176 78339383, 40€ FP

**Gasflasche Spanische Gasflasche** 11kg mit Adapter zu verkaufen. Selbstabholer 50€ ☎ 04488761755 @A503057

**Kräftiges Luftgewehr**, mit Zielfernrohr, Abgabe ab 18 Jahre. ☎ 0171/3623180



**Reife Anett** ♥ 0179/42 47365

**Spaß pur!** ☎ 0160-99890192

**NICOLE** wieder da - 0174 845 90 70

**Dies und Das**

**Stammtisch! Wir suchen** Leute mit Spaß am Leben und guten Gesprächen, im Alter von 65-75 Jahren. Treffen in OL, 1x mtl. ☎ Nr. 3920679 NWZ, PLZ 26110 OL. @A503130

**Schenken und Tauschen**



**Mini Backofen 800W geschenkt** Type: Silvia Homeline Der Backofen ist voll funktionsfähig und war bis jetzt von uns im Gebrauch. Aus Platzgründen müssen wir ihn leider abgeben... Breite 36 cm Höhe 22 cm Tiefe 25 cm. Zu verschenken. aber für eine / zwei Tafeln Schokolade würden wir uns freuen. Standort: Oldenburg Tel.: 04441/501157, Zu verschenken

**Dies und Das**

**Onlineanzeigen jetzt kostenlos:** www.Nordwest-Kleinanzeigen.de

**SCHROTT + ALTMETALLE**

**Barankauf (auch Kleinmengen)**  
Kupfer, Edelstahl, Messing, Blei, Zink  
AVB Blankenburg  
Fuldstr. 34, OL-Osthafen  
☎ 0441/20 35 46

**Werksverkauf Plissee Faltrollo.**  
Super Preise! ☎ 044 03/93 94 76

**Sammler sucht Militaria, Dolche, Orden usw., 04401/6067**

**Abzugeben: div. Geschirrtteile** u. a. Essservice, Pr. VHB; TV Panasonic, 50 €; I-Mac zu verschenken; Gefrierschrank Liebherr, 4 Schubladen, FP 80 €. ☎ 0151/11215107, ab 10 Uhr

**Achtung Jungjäger**, Aus Altersgründen günstig zu verk: BDF Lames ital. 12 mm, 1/4-3/4; DF EL Faisan Esp. 16 mm; Drilling Simson Suhl 12/70/308; Einstecklauf 22 Magnum Krikkhoff; Büchse GECO 7x57 ZF, Leuchtpunkt 3-10 Bushnell; Büchse unbek. 8x57 ZF, 2,5-10/52 Diavari; Anschutz 22 lang ZF 4x32 Modell 1400; KK-Gewehr 22 lang TOZ ZF 4x32 ABN; Flobert Anschutz 22or; Einzellader 22 lang Anschutz.; Revolver 357 Magnum Taurus, Revolver Smith + Wesson. Abgabe nur an Inhaber einer Erwerbserlaubnis. 0170/6273753

**Wegen Todesfall zu verkaufen.** Herren Sparta-E-Rad zu verkaufen. Tiefer Einstieg ohne Stange, schwarz mit 2 Taschen. Ca. 7000 km gelaufen, Ladegerät läuft einwandfrei, fährt problemlos. Bei Bedarf immer beim Händler vorgestellt. Tel. 04488-859785. 550,00€, VB

**Wegen Todesfall zu verkaufen.** Herren Sparta-E-Rad zu verkaufen. Tiefer Einstieg ohne Stange, schwarz mit 2 Taschen. Ca. 7000 km gelaufen, Ladegerät läuft einwandfrei, fährt problemlos. Bei Bedarf immer beim Händler vorgestellt. Tel. 04488-859785. 550,00€, VB

**Wegen Todesfall zu verkaufen.** Herren Sparta-E-Rad zu verkaufen. Tiefer Einstieg ohne Stange, schwarz mit 2 Taschen. Ca. 7000 km gelaufen, Ladegerät läuft einwandfrei, fährt problemlos. Bei Bedarf immer beim Händler vorgestellt. Tel. 04488-859785. 550,00€, VB

**Wegen Todesfall zu verkaufen.** Herren Sparta-E-Rad zu verkaufen. Tiefer Einstieg ohne Stange, schwarz mit 2 Taschen. Ca. 7000 km gelaufen, Ladegerät läuft einwandfrei, fährt problemlos. Bei Bedarf immer beim Händler vorgestellt. Tel. 04488-859785. 550,00€, VB

**Flirte gratis auf** www.fischkopf.de mit 300.000 Singles aus deiner Region.

**Suche Beziehung** Ich 53,180, schlank lieb treu und allein, suche dich zum glücklich sein ☎ 017681291400 @A503173

**Suche Dich:** w., blond, 75 Jahre, Zimmer 1083, Reha-Klinik Bad Zw'ahn vom 05.07.-26.07.24. ☎ Nr. 41922 NWZ, PLZ 26110 OL.

**Bars und Kontakte**

**300.000 Singles** aus dem Norden flirten bereits gratis auf www.fischkopf.de

**Alle Waffen nieder - Sofort!** Unter 18 nie! Keine Kinder zur Bundeswehr! MI 12.2. Red-Hand-Day DFG-VK\_OL ☎ 04407/424

**Stammstisch! Wir suchen** Leute mit Spaß am Leben und guten Gesprächen, im Alter von 65-75 Jahren. Treffen in OL, 1x mtl. ☎ Nr. 3920679 NWZ, PLZ 26110 OL. @A503130

**Dies und Das**

**Onlineanzeigen jetzt kostenlos:** www.Nordwest-Kleinanzeigen.de

**Onlineanzeigen jetzt kostenlos:** www.Nordwest-Kleinanzeigen.de

**Onlineanzeigen jetzt kostenlos:** www.Nordwest-Kleinanzeigen.de

**Dies und Das**

**„You'll never walk alone“**  
Englisch für „Senioren“  
☎ 0441-95 72 088 www.ELKA-

**Aufgeschlossene Sie**, 55 J., su. humorvollen, lieben Partner. ☎ Nr. 41950 NWZ, PLZ 26110 OL.

**Frau (70J)**, verw., 1,70m, attrakt., sportl., sucht liebevollen Partner mit Geist und Humor. Neben Natur und Kultur liebe ich die Zweisamkeit beim Glas Rotwein am Kamin. Gut kochen ist einer meiner Leidenschaften. Lebe auf dem Land. Hast du auch wieder Lust auf ein buntes, gemeinsames Leben? ☎ Nr. 41941 NWZ, PLZ 26110 OL.

**Gepflegte Frau 70+** mit positiver Lebenseinstellung Gepflegte Frau, 73, schlank, fit und mobil (zu Fuß, mit dem Rad und fährt gern Auto), sucht den ebenfalls lebenslustigen, empathischen Mann, er sollte ein Natur- und Tierfreund sein. Ich bin lebhaft, eigenständig und vielseitig interessiert. Lass uns Gemeinsamkeiten herausfinden. Raum FRI, OL, WHV. Erstkontakt Chiffre oder E-mail, dann gern Telefonkontakt und/ oder WhatsApp. ☎ Nr. 3921842 NWZ, PLZ 26110 OL. @A503185

**Oldenburgerin, 69 J.**, sucht einen Partner für gemeinsame Unternehmungen mit Interesse an: Fahrradtouren, Spaziergänge, Kino, Theater u. sonstige kulturelle Veranstaltungen, ☎ Nr. 41940 NWZ, PLZ 26110 OL.

**Sie, 80 J.**, 1,75 m, sucht netten Bekannten in Stadt OL. ☎ Nr. 41939 NWZ, PLZ 26110 OL.

**Singles aus OL** flirten gratis mit 300.000 Singles aus dem Norden auf www.fischkopf.de.

**Er sucht...**

**„Use it or lose it“**  
Englisch für „Senioren“; +50  
☎ 0441-480 7480 www.ELKA-lernen.de

**Wegen Todesfall zu verkaufen.** Herren Sparta-E-Rad zu verkaufen. Tiefer Einstieg ohne Stange, schwarz mit 2 Taschen. Ca. 7000 km gelaufen, Ladegerät läuft einwandfrei, fährt problemlos. Bei Bedarf immer beim Händler vorgestellt. Tel. 04488-859785. 550,00€, VB

**Wegen Todesfall zu verkaufen.** Herren Sparta-E-Rad zu verkaufen. Tiefer Einstieg ohne Stange, schwarz mit 2 Taschen. Ca. 7000 km gelaufen, Ladegerät läuft einwandfrei, fährt problemlos. Bei Bedarf immer beim Händler vorgestellt. Tel. 04488-859785. 550,00€, VB

**Alle Waffen nieder - Sofort!** Unter 18 nie! Keine Kinder zur Bundeswehr! MI 12.2. Red-Hand-Day DFG-VK\_OL ☎ 04407/424

**Fussball-Sammler sucht alte** Sammelbilder, Stadionhefte, Fotos, Autogramme + Zeitungen ☎ 0421/32257353 @A503151

**Hilfe direkt Oldenburg-Sierra Leone / West-Afrika** VB e.V.: Schul- u. Hospitalpaten gesucht. Bednarek, 0441-502285, www.hilfe-direkt.info

**Hilfe und Unterstützung** in jeder Lebenslage. ☎ 04494/8798756 www.hilfeundmission.de

**Kappsäge, Scheppach**, mit separatem Standfuß, 1x benutzt, umzugshalber aus Platzgründen z. verk. 100 € ☎ 01525/6451337

**Kaufe Fotoapparate, Kameras, Fernseher, Radios u. Ferngläser, Anlagen.** ☎ 0157/53561227

**Kaufe Möbel** von alt bis neu sowie Deko-Artikel aller Art. ☎ 0157/53561227

**Wegen Geschäftsaufgabe** Friseur-einrichtung, auch einzeln, zu verk., ☎ 0152/26625441

**Sanitätsbedarf**

**ELEKTRO-MOBILE**  
neu und gebraucht. Kostenlose Vorführung  
**Anruf genügt:**  
☎ 044 03/60 27 20  
**REHA SERVICE HUTTER**  
Borsigstr. 3 • Bad Zwischenahn



**Elektromobil Presto S** von Life & Mobility 15 km/h Np. im März 2024 6800,-€ Top Zustand, Spitzenmodell , Garantie bis 03/2026, 3750,-€, Lieferung möglich, Verkauf i. A. Bad Zwischenahn Tel.: 01606656600 ☎ 01606656600 @A503177



**Elektrorollstuhl faltbar** Zu verkaufen ist ein sehr gut erhaltener gebrauchter, elektrischer Rollstuhl mit Akku und Aufladegerät. Er ist zusammenfaltbar und kann problemlos im Auto verstaut werden. Reichweite ca. 10 km. 0441 885644, 520€, VB



**Dienstreifen**

**Dienstleistung, Handwerk und Landwirtschaft**

**Onlineanzeigen jetzt kostenlos:** www.Nordwest-Kleinanzeigen.de

**Dienstleistungen**

**Anstrich-, Bodenverlege- u. Tapezierarbeiten** gut u. preiswert! Beratung vor Ort kostenlos. 0441/4852816

**Klarschiff - Ihr Entrümpelungsprofil**  
www.klarschiff-ol.de • 04 41 - 60 23 84

**Der Entrümpler & Abfallentsorgung ! OL-2489339**

**Parkett** verl., schleift, versieg. preisv. ☎ 04403/4865 www.stemme-parkett.de

**Bäume fällen** m. Abfuhr, OL 9210620

**Haushaltshilfe gesucht**  
Ich suche eine zuverlässige Haushaltshilfe im Privathaushalt für 4 Std. wöchentlich in Varel. Bezahlung nach Vereinbarung. ☎ 01724304785 @A503038

**Podologische / med. Fußpflege** hat noch Kapazitäten. Termine unter: ☎ 04461/891707

**Polnischer selbst. Handwerker** Malen, Spachteln, Putzen, Fliesen, günstig. ☎ 0162/6051885

**Zaunbau, Pflasterarb.** ☎ OL 664505

**Internet-Adressen**

www.die-partyloewen.com

**Alles für die Landwirtschaft**

**1-jährige Legehennen, Stück** 1 €, zu verkaufen. ☎ 04458/207 Bitte Rückrufnummer angeben.

## Dachsanierungsteam

**Dachcheck**  
inkl. Regenrinnenreinigung für nur **39,99€**.  
Unser Betrieb hat noch Termine frei!  
Reparaturen aller Art, gern auch Kleinstreparaturen.  
Kostenlose Beratung vor Ort.  
**Erreichbar unter ☎ 0152-04171936**

### Handwerkliche Arbeiten



**Dacharbeiten aller Art**  
Reparaturen bis zur Neueindeckung  
Flachdacharbeiten von A bis Z  
Kostenlose Beratung vor Ort!  
TEL: 0152 06548619

### Skoda

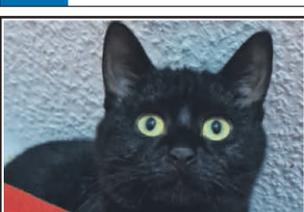
# Wenn SKODA dann

**SCHMIDT+KOCH**  
Autohaus Schmidt + Koch GmbH  
Donnerschwer Straße 336 | 26123 Oldenburg  
Tel. 0441/93 11-0 | bue@schmidt-und-koch.de

### Tiere

Onlineanzeigen jetzt kostenlos:  
www.Nordwest-Kleinanzeigen.de

### Tiere und Zubehör



**Die kleine Alexa** (ca.6 Monate) wurde in einem Wald ausgesetzt. Sie sucht ein liebevolles Zuhause, gerne zu einer altersgerechten Zweitkatze. Sie ist kastriert, gechippt etc. Kleine Kinder kennt sie nicht. Sie ist für ihr Alter recht ruhig und pflegeleicht. Wer schenkt dieser Süßen ein "Für immer Zuhause"? Weiter Infos unter:  
www.katzenhilfe-oldenburg.de  
☎ 0441/34824 @A503168

**Kaninchen zu verkaufen** auch bratfertig. ☎ 0160/7357778

### Fahrzeugmarkt

REIHENSECHSZYLINDER DER NEUE MAZDA CX-80



**AUTOHAUS Krzykowski**  
GmbH & Co. KG | 40 Jahre in 77777 Westerland  
www.autohaus-krzykowski.de

Onlineanzeigen jetzt kostenlos:  
www.Nordwest-Kleinanzeigen.de

### Ford

Leasing-Rückläufer, Gebrauchte- u. Jahreswagen als PKW + LKW  
**www.Ford-Vowinkel.de**

### Mercedes-Benz

**MB GLK 220 CDI**, EZ 08/2011, 199 Tkm, schwarz, Autom., 170 PS, 14.500 €. ☎ 0151/42413614

### Opel



**Opel Karl 1.0** (( Top Zustand, Top Ausstattung )) 55 kW, EZ 06/16, grau met., 41.000 km, Benzin, SHZ, Temp., 7.980 € @ 852BD36  
**Harald Bruns KFZ- Handel**  
  
Ollenharder Str. 40  
26655 Westerstede  
☎ 04409 1783

### VW



**VW Caddy Cargo EcoProfi 2.0 TDI** 75 kW/102 PS, EZ 03/21, schwarz, 69.000 km, Diesel, Klima, Radio, App-Connect, Tempomat, PDC, RFK, Front Assist, Lane Assist, Außenspiegel, elektrisch einstellbar, 19.925 € @81E864A  
**Autohaus Hoppe GmbH**  
www.autohaus-hoppe.com  
Ahlhorner Straße 88  
27793 Wildeshausen  
☎ 04431 9460-0



**VW Transporter T6 Pritsche** 75 kW / 102 PS, EZ 10/17, weiß, 60.500 km, Diesel, Radio, AHK, Berganfahrassistent, Außenspiegel, elektrisch einstellbar und beheizbar, Multikollisionsbremse, 18.480 € @8699CAF  
**Autohaus Hoppe GmbH**  
www.autohaus-hoppe.com  
Ahlhorner Straße 88  
27793 Wildeshausen  
☎ 04431 9460-0

### Kaufgesuche

**AUTOANKAUF Alexanderstr. 296 • OL**  
☎ 0441/18162461 auch sonntags

**Privatmann sucht PKW** als Überbrückungsfahrzeug, bitte alles anbieten. ☎ 04489/2120

### Reifen

**Suche Auto aus Rentnerhand.** ☎ 0177/3385093  
**Wir kaufen Ihr Auto** egal ob Motorschaden, Unfallwagen, hohe km, kein TÜV. Rufen Sie uns einfach an. Ein Anruf schadet nicht. Wir sind 24h für Sie erreichbar. ☎ 0163/7940925

**Top Winterreifen auf Alufelge** 235/55 R18 104H neuwertig abzugeben. Passend für z.B. für Mercedes EQA/EQB. Nur 3 Monate gefahren. Neupreis 1450, 00 EUR jetzt nur 750,00€ ☎ 044971874 @A503144

### Wohnmobile und -wagen

**Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!** Rufen Sie uns an! **Auto-Kayser GmbH & Co. KG Jaderberg 0 44 54 / 14 56**  
**Privat sucht Wohnmobil**, von privat. ☎ 0163-8890469  
**www.fassbender-caravaning.de**  
Wohnwagen Eriba, Reisemobile der Marken Carado, Hymer und Niemmann & Bischoff. ☎ 0441/2050380

## Wir suchen Grundstücke

Holen Sie sich jetzt das beste Angebot bei uns!

**Hauke Rosenbusch**  
Tel. 0441 230-7309 / 01520 8959817  
hauke.rosenbusch@lzo.com

# LZO

## ImmobilienService

### Immobilienmarkt

Onlineanzeigen jetzt kostenlos:  
www.Nordwest-Kleinanzeigen.de

### Verkauf Häuser

**Schlüsselfertiges Bauen** - alles aus einer Hand Infos unter:  
**www.tm-bau.de**

### Verkauf Grundstücke

**Verkauf von Ländereien**, ca. 6,6 ha, in 26427 Esens/ Ostfriesland, am Stadtrand, evtl. später Baugebiet. ☎ 0162/6783213

### Suche Immobilien zum Kauf

**Grundstücke und Häuser in und um Oldenburg sowie im Raum Bad Zwischenahn und Rastede** auch mit Altbestand, zu kaufen gesucht!

*Wird Ihnen Ihr Haus und Grundstück zu groß und Sie möchten in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben? Wir haben die Lösung, alt gegen Neubauwohnung. Lassen Sie sich von uns beraten!*

**Hans-Werner Bahlmann**  
Bauunternehmen GmbH  
Tel. 04493/1475 o. 0171/4114409

## Wir kaufen Häuser & Grundstücke in Oldenburg + Umzu

0441-93396-15  
seriös + schnell bei Direktzahlung

**AMR**  
WOHNBAU GMBH

**Wir suchen dringend** für vorgemerkte Kunden Häuser, ETW, Grundstücke  
www.voigt-immo.de OL/5948620

**PRIVAT: Suche kl. Haus** oder Wohnung in Oldenburg & Umgebung. ☎ 04489/9252949

**Steuerberater mit Familie** sucht schönes Haus mit Garten in OL RVI ☎ 04419608300 @A503079

**Suche Mehrfamilienhäuser** von privat ab 4 Parteien  
☎ 01605515912 @A502987

**Suche Mehrfamilienhäuser** von Privat. ☎ 04271/9560155

**Wir su. 1-2 Familienhaus** (bis ca. 180 qm) zur Eigennutzung, in ruh. Wohnl. in OL (ggf. Tausch/Verrechnung einer 3 ZKBB ETW Nähe Eversten Holz) ☎ 0177 / 5498950.

### Suche Grundstücke zum Kauf

## Wir kaufen Grundstücke!

Altbestand mit und ohne abtrennbaren Bauplatz!

# Ressel

BAU GmbH & Co. KG

M. Petrack | 0441-93390-44

**Grundstücke in Oldenburg**, auch größere oder mit Alt-Immobilien zu kaufen gesucht  
☎ 04494/1358, Fax 04494/8340

### Garagen und Stellplätze

**PKW Stellplatz gesucht**  
Zur (Unter-)Miete in Oldenburg (Damm 8)

Ich suche einen Parkplatz zur Miete oder Untermiete in Oldenburg, idealerweise in der Nähe von Damm 8 oder in fußläufiger Entfernung. Ob Stellplatz, Tiefgarage oder Carport ich bin flexibel und freue mich über jedes Angebot. Regelmäßige Nutzung ist geplant, daher wäre ein fester Platz ideal. Falls Sie einen passenden Parkplatz anbieten können, kontaktieren Sie mich bitte ich freue mich über eine Rückmeldung!  
Vielen Dank im Voraus! ☎ 015207527415 @A503024

### Vermietungen Wohnungen

**1 Zimmer, Küche, Dusche**, in Osternburg, an ruh., solvente Person, zum 01.03.25, 395 € KM + NK + Kaution. ☎ 04498/630  
**Strücklingen: Oberwhg. 2,5 Zi.** mit Balkon, ab sofort oder später, KM 420 €. ☎ 04498/630  
**3 ZKBB in OL-Bürgerf.-Viertel**, ca. 62 qm, ab 01.04., 600 € KM + NK. ☎ Nr. 41952 NWZ, PLZ 26110 OL.  
**3 ZKBDu**, 80qm, Citynah und unihand, EBK mit Geschirrsp. + Gefrierkombi, Keller, Fahrradkeller, Garage, Plissee + LED-Lampen, 900,- KM + 2 MM Kaution ☎ 0179 / 7415732.

**Eversten, 2 Zi., EBK**, ca. 100 m<sup>2</sup>, 1-2 Personen DG-Whg., NR, 700 € KM, ab sofort oder später. ☎ 0441/502915

### Suche Immobilien zur Miete

**2 Zimmer Wohnung** gesucht. Informatiker (36), Nichtraucher, ordentlich, ohne Haustiere, sucht 2 Zimmer Whg. mit Balkon, zentral oder nördl. bis 700€ kalt. ☎ 0162/5638421 @A503126

**2 ZKB in OL** gesucht, Paar (37 & 38, berufstätig, Nichtraucher) mit Dackel u. Wohnungskatze sucht Mietwohnung ab 2 Zi./ ab 50m<sup>2</sup> in OL, ab sofort oder ab 01.03. ☎ 0176-72879668 @A503125

**2-Zimmer-Whg** gesucht **Rechtsreferendarin** und Maschinenbaustudent / Master suchen 2-Zimmer-Whg mit separater Küche in OL Wechloy, Bloherfelde, Dietrichsfeld ☎ 015735538778 @A503070

### 3-4 Zimmer Wohnung Haus zur Miete gesucht.

Wir Svenja 32 Jahre Michael 36 Jahre Sind verheiratet sei 2017 Sophia 3 Jahre Nichtraucher Keine Partyleute Keine Haustiere Suchen langfristig!! Sind Selbstständig seit 2013 (Zahlen auf Wunsch 1Jahr Miete im Voraus zu ihrer Sicherheit) Warmmiete bis 1100€ Mietbeginn: 01.04.2025 Suchen in Oldenburg und Ammerland ☎ 01739820192 @A503157

**Akademikerin im öffentl.** Dienst sucht für langfristig in OL eine schöne 2 - 3 Zimmer-Wohnung, ca. 80 - ca. 100 m<sup>2</sup>, bis ca. 1.200 €/Mo. warm. Bin Mitte 50, Nichtraucherung, keine Haustiere; seit 15 Jahren fest angestellt. ☎ 017656839401 @A503156

**Nette pens. Lehrerin** su. 2-3 ZKBB zum 01.03./01.04., zentrumnah, bis 850 WM. ☎ 0178 / 2091959.

**Nordenham: Zimmer o.** kleine Whg. ab sofort bis Mitte Mai gesucht. ☎ 01575-6882887.

**Nur die Wohnung** fehlt noch Ich habe mich in das schöne Oldenburg verliebt und daher hier Arbeit gesucht und gefunden. Jetzt fehlt noch die Wohnung, damit der Plan hier zu bleiben aufgeht. Ich bin 32 Jahre, möchte alleine und ohne Haustiere einziehen. Bevorzugt 2 Zimmer, hell, unter 3km bis zum Hauptbahnhof - besonders schön wäre EBK, Balkon, mind. 1. OG, unter 850€ warm Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung ☎ 01752717440 @A502966

**Suche 3-Zimmer-Wohnung** in Ofen, Bad Zw-ahn, Wehnen, Metjendorf u. Umgebung ☎ 0176-46113485 @A503027

**Angestellte im ö.D.** sucht eine "schmuckelige Wohnung"! Ich (56 Jahre, ruhige Mieterin) suche mind. 2 ZKB (ca. 70qm) gerne mit Balkon oder Terrasse in Oldenburg-Krusenbusch, Bümmerstede, Kreyenbrück oder Sandkrug. Eine sehr alte Katze (17 Jahre) würde mit einziehen. Die KM sollte zw. 600,00 und 650,00 Euro liegen. ☎ 01601828661 @A503080

**Berufstätige Frau** sucht kl. Whg. ländl., 2FH, ca. 550 € WM, OL -25 km umzu. ☎ 0176/65623348

**Ehepaar** sucht eine DHH, RH oder alleinstehendes Haus, KM bis 750 € in OL und umzu. ☎ 04486/921101.

**Wohnung zur Miete** gesucht: Masterstudenten-Paar (Maria, 24 und Philipp, 27) sucht gemütliche Wohnung im Raum Oldenburg zwischen 40qm und 65qm. Wir freuen uns über Ihren Anruf. ☎ 0157/37879295 @A502865

**Junge Frau, 39 Jahre**, sucht zu sofort eine 2 Zi. Whg. in Oldenburg und Umgebung, für sich allein. ☎ 0170/1190707

**Miethaus gesucht** Wir suchen ein 5ZKB-Haus für 4 Personen Ammerland/Oldenburg ☎ 017683158637 @A502994

**Lehrerin, 62**, sucht ruhige 2-3 Zimmer-Wohnung in netter Hausgemeinschaft oder Einliegerwohnung in Oldenburg bis ca. 600 € KM. Angebote bitte auf AB, ich rufe zurück. ☎ 0441-36188222 @A502868

## NORDWEST IMMOBILIEN

Mehr Details zu den Immobilien finden Sie auf **Nordwest-Immobilien.de**



### Oldenburg

**Bezugsfreie ETW mit Garage im Marschwegviertel** von OL 83 m<sup>2</sup> Wohnfl., 3 Zimmer, Top Zustand, Bj. 1980, 249.000 €, OL-Immobilienexperte Ingo Sperlich, V: 139,50kWh, Gas, Bj. 1980, E-Kl. E @9944541  
**Oldenburgische Landesbank AG** ☎ 0441 221 2814

**Bezugsfreie Zweizimmer-ETW** in Uninähe von Oldenburg 56 m<sup>2</sup> Wohnfl., Balkon, Kellerraum, Bj. 1970, 149.000 €, OL-Immobilienexperte Michael Wandzik, V: 230,00kWh, Gas, Bj. 1970, E-Kl. G @9932073  
**Oldenburgische Landesbank AG** ☎ 0441 221 2813

**Eindrucksvolles Wohnhaus/Baudenkmal** mit großem Garten im Ziegelhofviertel von Oldenburg 241 m<sup>2</sup> Wohnfl., 712 m<sup>2</sup> Grundstück, 750.000 €, OL-Immobilienexperte Ingo Sperlich, Bj. 1911, kein EA erforderlich @9873290  
**Oldenburgische Landesbank AG** ☎ 0441 221 2814

**Exklusive KfW-Neubau-DHH** Wfl. ca. 127 m<sup>2</sup>, Grdst. ca. 300 m<sup>2</sup>, 4 ZKB inkl. Studio, G-WC, elektr. Rollläden, HWR, Erstbezug, Bj. 2025 PV-Anlage, Wärmepumpe, B, E-Kl. A+, 19,7 kWh / (m<sup>2</sup>a) KP: 429.700 €, E, Bj. 2025 @9739942  
**BUB** ☎ 0441/779310 o. 0171-7772919

**Exklusive KfW-Neubau-DHH** Wfl. ca. 127 m<sup>2</sup>, Grdst. ca. 300 m<sup>2</sup>, 4 ZKB inkl. Studio, G-WC, elektr. Rollläden, HWR, Erstbezug, Bj. 2025 PV-Anlage, Wärmepumpe, B, E-Kl. A+, 19,7 kWh / (m<sup>2</sup>a) KP: 429.700 €, E, Bj. 2025 @9739942  
**BUB** ☎ 0441/779310 o. 0171-7772919

**Gepflegtes EFH mit Garage** in OL-Ofenerdiek 119 m<sup>2</sup> Wohnfl., 542 m<sup>2</sup> Grundstück, Bj. 1985, z. Zt. vermietet, 398.000 €, OL-Immobilienexperte Ingo Sperlich, B: 149,80kWh, Gas, Bj. 1985, E-Kl. E @9269066  
**Oldenburgische Landesbank AG** ☎ 0441 221 2814

**Herrliches Architektenhaus** mit großem Grundstück, OL-Ofenerdiek, 1.343m<sup>2</sup> Grdst., ca. 311m<sup>2</sup> Wfl., 8 Zi., EBK, Bj.1978, 1990 Komplettumbau, stetig renoviert / saniert, KP749.000€, V:153,70kWh,GAS,Bj.1978,E-Kl.E @9604126  
**DAHLER Oldenburg** ☎ 0441 - 9723 9797

**Hochwertige Maisonette-Wohnung** in Eversten-OL ca. 103 m<sup>2</sup>, 3 Zi., inkl. EBK u. Stellpl., Terrasse, KM 1.545 € + NK 310 €, ab sofort, Der Energieausweis ist in Bearbeitung und liegt zur Besichtigung vor. @9976451  
**Immoto Immobilien GmbH & Co. KG** ☎ 0441-35063912

**Kleines Wohnhaus auf 900m<sup>2</sup> Grundstück** 92 m<sup>2</sup> Wfl, 4 Zimmer, Fenster etc. neu ab 2010, Carport, 359.500 € VB zzgl. 3 % Maklercourtage, B: 197,9kWh, Erdgas leicht, Bj. 1927, E-Kl. F @9969404  
**HEYEN Immobilien GmbH** ☎ 0441/96 97 20 60

**Modernes Wohnen in Oldenburg-Ohmstede!** Sieben aufwendig sanierte Eigent.-Whg., 2-3 ZKB, Wfl. ca. 47-103 m<sup>2</sup>, Grdst. 1.656 m<sup>2</sup> n. MEA, Bj. 1960/70, san./modernis. 2023-25; KP ab 185.000,- €, E: wurde beantr. @9902329  
**Friedrichs Immobilien** ☎ 0441-9721350

**NEU | Maisonette-Wohnung** mit Balkon und großer Dachterrasse 140m<sup>2</sup>, 5 Zimmer, Bj. 2024, Carport, 669.000 € zzgl. 3 % Provision, B: 42,7kWh, Nahwärme, Bj. 2024, E-Kl. A @9978404  
**HEYEN Immobilien GmbH** ☎ 0441/ 96 97 20 60

**Neubau EFH** im hanseatischen Stil in OL-Alexandersfeld! 108m<sup>2</sup>, 483m<sup>2</sup> GS, 4 ZKB, LW-Wärmepumpe, FBH, PV-Anlage, Obj.-Nr. 2N736, KP: 463.000 €, Prov.frei, www.amr-wohnbau.de, EA n. Fertigstellung, Bj. 2025 @9935797  
**AMR-Wohnbau GmbH** ☎ 0441/93396 - 0

**Neubau EFH im Herzen von Ofenerdiek!** 136m<sup>2</sup> Wfl., 459m<sup>2</sup> Grdst., 5 ZKB, L/W-Wärmepumpe, FBH, PV-Anlage, Obj.-Nr. 2N806, KP: 492.600 €, Provisionsfrei, www.amr-wohnbau.de, EA n. Fertigstellung, Bj. 2025 @9935827  
**AMR-Wohnbau GmbH** ☎ 0441/93396 - 0

**Neubau DHH im hanseatischen Stil in Augustfehn!** 121m<sup>2</sup> Wfl., 379m<sup>2</sup> Grdst., 4 ZKB, L/W-WP, FBH, PV-Anlage, Obj.-Nr. 2N813.1, KP: 350.200 €, Provisionsfrei, www.amr-wohnbau.de, EA n. Fertigstellung, Bj. 2025 @9935838  
**AMR-Wohnbau GmbH** ☎ 0441/93396 - 0

**Reizvoller Bungalow m. Garage u. Carport im Ortskern von Barßel** Grdst. ca. 1.500 m<sup>2</sup>, Wfl. ca. 177 m<sup>2</sup>, 5 ZKB, Hgz. v. 2009, EBK, 299.000 €, 2,975 % Provision inkl. MwSt., V: 189,3 kWh, Gas, Bj. 1980, E-Kl. F @9798219  
**Schlangen Immobilien** ☎ 04499/2070

**Neubau! Modernes Einfamilienhaus in Ofenerdiek!** 154m<sup>2</sup> Wfl., 671m<sup>2</sup> GS., 5 ZKB, L/W-WP, FBH, PV-Anlage, Obj.-Nr. 2N817, KP: 543.220 €, Provisionsfrei, www.amr-wohnbau.de, EA n. Fertigstellung, Bj. 2025 @9970270  
**AMR-Wohnbau GmbH** ☎ 0441/93396 - 0

**Neubau EFH in zentraler Lage von Apen!** 132m<sup>2</sup> Wfl., 505m<sup>2</sup> Grdst., 4 ZKB, L/W-WP, FBH, PV-Anlage, Obj.-Nr. 2N801, KP: 381.600 €, Provisionsfrei, www.amr-wohnbau.de, EA n. Fertigstellung, Bj. 2025 @9935821  
**AMR-Wohnbau GmbH** ☎ 0441/93396 - 0

**Walmdachbungalow mit Garage in Barßel / OT Harkebrügge** Grdst. ca. 413 m<sup>2</sup>, Wfl. ca. 168 m<sup>2</sup>, Hgz. v. 2011, 7 ZKB, modernisiert 2020, 279.000 €, 2,975 % Provision inkl. MwSt., V: 138,2 kWh, Gas, Bj. 1994, E-Kl. E @9858781  
**Schlangen Immobilien** ☎ 04499/2070

**OL-Donnerschwee! Hochwertige zentral gel. EG-Whg. -barrierefrei!** Erstbezug! KfW-55-Standard, Wfl. ca.: 167 m<sup>2</sup>, 3 Zi., Kü., 2 Bad, Gartenn., 895.000 € zzgl. 18.000 € je Stellpl., 3,57 % Käuferprov., B: 22,8kWh, Strom-Mix, Bj. 2024, E-Kl. A+, info@windisch-immo.de @9969130  
**Windisch Immobilien IVD** ☎ 0441-391034

**Neubau EFH mit \*PV Anlage\* in Nordseenähe!** Jade! 127m<sup>2</sup> Wfl., 636m<sup>2</sup> GS, 4 ZKB, L/W-WP, FBH, PV-Anlage, Obj.-Nr. 2N715, KP: 395.500 €, Provisionsfrei, www.amr-wohnbau.de, EA n. Fertigstellung, Bj. 2025 @9935796  
**AMR-Wohnbau GmbH** ☎ 0441/93396 - 0

**Gesuche | Verwaltung | Service**

**Grundstücke gesucht, OL, Rastede, Bad Zwischenahn** schnelle, diskrete und seriöse Abwicklung; Alfred Döpker GmbH & Co. KG Wohn- und Objektbau, Nadorster Str. 264, 26125 Oldenburg; Mail: info@wohnbau-doecker.de  
**Alfred Döpker Wohn- und Objektbau** ☎ 0441/972398-80

**Reizvolles Baugrundstück nahe Osterburger Utkiek** 450 m<sup>2</sup> Fläche, 164.500 € zzgl. Maklercourtage; Bebauungsmöglichkeiten, 360°-Rundgang etc. auf www.HHEYEN-Immobilien.de / Baugrundstücke @9969390  
**HEYEN Immobilien GmbH** ☎ 0441/96 97 20 60

**Neubau! Moderne DHH in Wiefelstede!** 121m<sup>2</sup>, 334m<sup>2</sup> Grdst., 4 ZKB, Nahwärme, FBH, PV-Anlage, Obj.-Nr. 2N815, KP: 372.600 €, Provisionsfrei, www.amr-wohnbau.de, EA n. Fertigstellung, Bj. 2025 @9942784  
**AMR-Wohnbau GmbH** ☎ 0441/93396 - 0

**Neue Verwaltung gesucht?** Wir verwalten Gemeinschafts- und Sondereigentum! Rufen Sie uns an oder senden Sie eine E-Mail unter bub-immobilie@web.de! Wir beraten Sie gern! www.bub-immobilien.de, BUB @6120970  
**BUB Ihr Immobilienpartner** ☎ 0441-7793-10

**Schaffen Sie sich ein neues Zuhause! OL-Bürgerfelde!** 127m<sup>2</sup> Wfl., 515m<sup>2</sup> Grdst., 4 ZKB, L/W-WP, FBH, PV-Anlage, Obj.-Nr. 2N763, KP: 577.600 €, Provisionsfrei, www.amr-wohnbau.de, EA n. Fertigstellung, Bj. 2025 @9935801  
**AMR-Wohnbau GmbH** ☎ 0441/93396 - 0

**Sanierungsbedürftiger, denkmalgeschützter Gulfhof - ggf. m. abtrennb. BPL - in WST / Hüllstede**, mit div. Nebengeb.; 4 ZKB, Wfl. ca. 80 m<sup>2</sup>, Grdst. 3.476 m<sup>2</sup>, Bj. ursprüngl. ca. 1910; KP 250.000,- €, E: nicht erforderlich @9066149  
**Friedrichs Immobilien** ☎ 04403 93390

**Sie wünschen sich für den Verkauf Ihrer Immobilie** einen persönlichen und direkten Ansprechpartner, der Sie während des gesamten Vorgangs begleitet! Dies garantieren wir Ihnen! , Rufen Sie uns gern an! @6120970  
**BUB Ihr Immobilienpartner** ☎ 0441-7793-10

**Stadthaus mit schöner Dachterrasse** 130,0 m<sup>2</sup>, Wfl, 5 Zi, Bj. 2024, 569.000 € zzgl. 3 % Provision. Weitere Infos unter www.HHEYEN-Immobilien.de, B: 33,6 kWh, Nahwärme, Bj. 2024, E-Kl. A @9977631  
**HEYEN Immobilien GmbH** ☎ 0441/96 97 20 60

**Zwei attr. Bauplätze in ruh. Lage in Bad Zw'ahn-Ohrwege**, bebaubar jew. mit einem EFH oder Doppelhaus, Grdst. je ca. 477 m<sup>2</sup>, KP 225,-€ / m<sup>2</sup> zzgl. sonstige Kosten / Erschließungskosten, E: nicht erforderlich @9892631  
**Friedrichs Immobilien** ☎ 0441-9721350

**Ammerland**

**ehem. Gewerbeobjekt mit Wohnhaus und Nebengebäude an verkehrsgünst. Lage, K123, Westerstede-Giebelhorst** 3.900 m<sup>2</sup> Grundst., KP: 300.000 €, 2,975 % (inkl. MwSt.) Käuferprov, E-Ausweis in Vorber., Gas, Bj. 1961 @9884351  
**Günter Arens Immobilien GbR** ☎ 04488-1878

**Kapitalanlage! Moderne DHH in ruh. Lage in Brake**, mit Wärmepumpe, Pkw-Stellpl. u. Terr., 3 ZKB, Wfl. ca. 82 m<sup>2</sup>, Grdst. 1.343 m<sup>2</sup> n. MEA, Bj. 2013, Mietertr. p.a. 11.541,60 € (warm), KP 220.000,- €, E: V: 32 kWh / Strom / A @9964887  
**Friedrichs Immobilien** ☎ 0441-9721350

**Eigentumswhg. mit vielen Extras in Bad Zw'ahn**, zentr. Wohnlage, 3 Zi., SW-Balkon, Kü. inkl. EBK, 3 Bäder, Hobbyr. im Keller; Wfl. ca. 96 m<sup>2</sup>, Grdst. 678 m<sup>2</sup> n. MEA, Bj. '96, KP 348.000,- €, E: V: 119,5kWh / Erdgas H / D @9903229  
**Friedrichs Immobilien** ☎ 04403 93390

**Friesland**

**Havencity 30 Wohneinheiten nahe Südstrand Wilhelmshaven** modernes Wohnen, Wohnfl. 57 - 159 m<sup>2</sup>, 2-4 Zi., KfW 40 QNG NH, PKW Stellpl., Bj. 2025, KP ab 256.800,00 € provisionsfrei, Energieausweis in Arbeit @9935362  
**Küsten Immobilien L.Peters** ☎ 0152 51816314

**Hofanlage mit umfangr. Gebäudebestand in Westerstede-Hoheliet** bisher Baumschule u. Pferdehof, 2,80 ha Grundst., KP: 700.000 €, 2,975 % (inkl. MwSt.) Käuferprov., E-Ausweis in Vorber., Gas, Bj. 1979 @9929039  
**Günter Arens Immobilien GbR** ☎ 04488-1878

**Neubau-Wohnanlage in Varel - Nähe Nordseeküste**, 23 Eigent.-Wohnungen mit 2-3 ZKB, Wfl. ca. 64 - 97 m<sup>2</sup>, Bj. ab 2024 / teilw. fertiggestellt; Grdst. 5.194 m<sup>2</sup> n. MEA, KP ab 265.000,- €, B: 18,3 kWh / Strom-Mix / A+ @9940244  
**Friedrichs Immobilien** ☎ 0441-9721350

**Kapitalanlage! Attr., langfristig vermietete Gewerbehalle in Apen-Augustf.**, m. Verkaufsr., Büro u. Sozialräumen, Nfl. ca. 2.172 m<sup>2</sup>, Grdst. 5.000 m<sup>2</sup>, Bj. 2010, Pachteinn. 64.800,- € p.a.; KP 998.000,- €, E: wurde beantr. @9873573  
**Friedrichs Immobilien** ☎ 0441-9721350

**Wohnen am Urwald- in Neuenburg** 17 moderne Eigentumswohnungen mit 2- 4 Zimmer, Wohnfl. 66 - 127 m<sup>2</sup>, Fahrstuhl, PKW Stellplatz, KfW 40 QNG NH, Bj. 2025, KP ab 248.135,80 € Provisionsfrei, Energieausweis in Arbeit @9906502  
**Küsten Immobilien L.Peters** ☎ 0152 51816314

**Kapitalanlage! Eigent.-Whg. im 1. OG m. SW-Loggia u. Pkw-Stellpl. in Bad Zw'ahn**, 2 ZKB u. Kellerr. Wfl. ca. 53 m<sup>2</sup>, Grdst. 1.559 m<sup>2</sup> n. MEA, Bj. 1990; Mietertrag p.a. 5.160,- €; KP 165.000,- €, V: 165,8 kWh, Erdgas LL / F @9633868  
**Friedrichs Immobilien** ☎ 04403 93390

**Münsterland**

**Bungalow m. Garage u. Carport in begehrter zentraler Lage in Barßel** Grdst. ca. 1.217 m<sup>2</sup>, Wfl. ca. 134 m<sup>2</sup>, 4 ZKB, EBK, Öl-Heizung v. 1998, 389.000 €, 2,975 % Provision inkl. MwSt., V: 158,95 kWh, Öl, Bj. 1972, E-Kl. E @9867313  
**Schlangen Immobilien** ☎ 04499/2070

**Kapitalanlage! Zwei Eigent.-Whg. m. Pkw-Stellpl. in Bad Zw'ahn-Aschhausen**, EG u. OG, je 3 ZKB, Wfl. je ca. 68 m<sup>2</sup>, Grdst. 2.604 m<sup>2</sup> n. MEA, Bj. 1954, Mietertr. p.a. je 4.680,- €, KP je 98.000,- €, E: B: 210 kWh / Gas / G @9354482  
**Friedrichs Immobilien** ☎ 04403 93390

**EFH m. Garage u. großem Grundstück im Seemannsort Barßel**, Bj. 1948, Grdst. ca. 2.373 m<sup>2</sup>, Wfl. ca. 122 m<sup>2</sup>, 6 ZKB, Hgz. von 1998, KP: 229.000 €, 2,975 % Provision inkl. MwSt., B: 377,8 kWh, Gas, Bj. 1948, E-Kl. H @9905800  
**Schlangen Immobilien** ☎ 04499/2070

**komf., gepfl. Wohnhaus mit Garage und Carport in ruhiger Wohnlage in Westerstede** 650 m<sup>2</sup> Grundst., 173 m<sup>2</sup> WF, KP: 420.000 €, 2,975 % (inkl. MwSt.) Käuferprov., V: 112kWh, Gas, Bj. 1993, E-Kl. D @9972487  
**Günter Arens Immobilien GbR** ☎ 04488 - 1878

**Friesoythe: Großzügige Immobilie mit zwei vermieteten Wohneinheiten!** 8 Zimmer, ca. 250m<sup>2</sup> Wfl., ca. 860m<sup>2</sup> Grdst., Bj. 1974, Innenkamin, PV-Anlage, KP: 445.000€, Energieausweis in Vorbereitung @9959950  
**Immo-Börse GmbH & Co.** ☎ 04491/3003

**Landsitz m. Betriebsgeb. u. div. Nebengeb. in Bad Zw'ahn - Pferdehaltung mögl.**, 6 ZKB, HWR, G-WC; Wfl. ca. 195 m<sup>2</sup>, Grdst. 6.660 m<sup>2</sup>, EFH kernsan. 1980, Bj. Betr.-Geb. '82; KP 729.000,- € VHP , E: wurde beantr. @9818909  
**Friedrichs Immobilien** ☎ 04403 93390

**Ihre Spende hilft unheilbar kranken Kindern!**  
 www.kinderhospiz-bethel.de

**WAS IST MEINE IMMOBILIE WERT?**  
 Jetzt kostenlos bewerten lassen  
 nordwest-immobilien.de

**Stellenmarkt**

**Bürokräft gesucht,** für Haus-/Mietverwaltung in OL-Eversten, gerne mit Immobilienerfahrung, vereinb. feste Arbeitszeiten, auf Minijobbasis gesucht.  
 seleg@gmx.net

**Stellengesuche**

**Altenpflegerin mit Herz** und viel Erfahrung sucht eine neue, seriöse Stelle als 24 Std Senioren Betreuerin / Haushaltshelferin ☎ 015 901 489 862 @A502905

**Fahrer/in für Rehafahrten** der Reha-Klinik Bad Zwischenahn gesucht. Minijob oder Teilzeit, auch für Frührentner u. Rentner geeignet. ☎ 0170/1619127

**ASTA Uni OL** sucht Jobs für Studierende bis max. 19,5Woche oder in den Semesterferien Vollzeit. ☎ 0441/7982573 oder jobs@asta-oldenburg.de

**Milchleistungsprüfer/in im Raum Hude** gesucht. Die Tätigkeit erfolgt abends und morgens zu den Melkzeiten in den Mitgliedsbetrieben. E-Mail: info@lkv-we.de ☎04458/9111845 @A503065

**Haushaltshilfe** ☎ 0172/4223022 versiert und zuverlässig in OL www.haushaltshilfe-agentur.de

**Stellenangebote Privat**

**Maler und Lackierer (Rentner)**, für privat, hat noch Termine frei. ☎ 0152/56451155

**Etzh./Bürgerf. Haushaltshilfe**, dt.-sprachig, Teilzeit/Minijob sucht ☎ 0172/4223022

**Pflegekraft sucht Stelle** bei ält. Menschen für Pflege u. Reinigung, einkaufen etc. in OL u. Umgebung. ☎ 015754451918

**Osternburg Haushaltshilfe**, dt.-sprachig, Teilzeit/Minijob sucht ☎ 0172/4223022

**Rentner sucht Nebenjob** im Raum Westerstede. Lagerhof aufräumen, Lager, Staplerschein vorhanden. ☎ 0151/40301758

**Suche Hauswirtschafterin**, ab 01.03.25, ca. 4-5 Std./täglich, ☎ 04402/82149

**Abkürzungsverzeichnis zu den Energiekennwerten in Immobilienanzeigen**

<b>Art des Energieausweises</b> V = Verbrauchsausweis B = Bedarfsausweis <b>Energiekennwerte</b> z.B. 257,65 kWh = 257,65 kWh/(m <sup>2</sup> a)	<b>Wesentliche Energieträger</b> Ko = Koks, Braunkohle, Steinkohle ZH = Zentralheizung Öl = Heizöl Gas = Erdgas, Flüssiggas	FW = Fernwärme aus Heizwerk o. KWK EH = Etagenheizung OH = Ofenheizung Hz = Brennholz, Holzpellets, Holz hackschnitzel E = Elektrische Energie (auch Wärmepumpe), Strommix	BHKW = Blockheizkraftwerk EW = Erdwärme Baujahr - Bj. 1997 oder 1997 = Baujahr 1997 <b>Energieeffizienzklasse</b> z.B. Kl. B = Energieeffizienzklasse B
--	---	--	---

**Genug vom täglichen Frust?**  
 Finde einen Job, der dich erfüllt!  
 nordwest-immobilien.de

# Anzeigepflichten bei Erbschaften und Schenkungen beachten!

**ERBSCHAFTS- UND SCHENKUNGSSTEUER** Frist und Details entscheidend: So vermeiden Sie teure Fehler

VON ALEXANDER FRANK & JENS BIKKER

**IM NORDWESTEN** – Gerade im Bereich von Erbschaften und Schenkungen ist vielen Steuerpflichtigen die gesetzlich vorgeschriebene Anzeigepflicht nicht bewusst (geregelt in §§ 30 ff. Erbschaftsteuergesetz). Hier besteht erhöhte Gefahr der Steuerhinterziehung durch Unwissenheit.

### Grundregeln zur Anzeigepflicht – Frist von 3 Monaten beachten

Jeder Erwerb, der der Erbschaftsteuer unterliegt – dies sind insbesondere der Erwerb von Todes wegen (Erbschaften) und die Schenkung – ist vom Erwerber bzw. Schenker binnen einer Frist von drei Monaten nach erlangter Kenntnis dem zuständigen Finanzamt schriftlich mitzuteilen.

Anzeige bedeutet in diesem Fall nicht, dass der Erwerber sofort eine Erbschaftsteuer- oder Schenkungsteuererklärung abgeben muss. Es reicht aus, dem Finanzamt die relevanten Informationen zur Erbschaft oder Schenkung schriftlich mitzuteilen. Wird Vermögen noch zu Lebzeiten verschenkt, muss dies sowohl der Beschenkte als auch der



Alexander Frank, Steuerberater & Dipl. Steuerjurist (FH)

Schenker anzeigen. Die Anzeige soll folgende Informationen enthalten: Den Vornamen und Nachnamen der beteiligten Personen, deren Identifikationsnummern und Adressen, das Datum und den Ort des Todes (bei Erbschaften) bzw. den Zeitpunkt der Schenkung, den Gegenstand und Wert des Erwerbs, den Rechtsgrund des Erwerbs (z.B. gesetzliche Erbfolge, Testament, Vermächtnis), das Verwandtschafts-

verhältnis der beteiligten Personen sowie Informationen über frühere Zuwendungen.

**Tipp:** Die Finanzbehörden stellen Musterformulare für die Anzeige zur Verfügung, die auf den Internetseiten der Landesämter für Steuern abgerufen werden können.

Nach Prüfung der Anzeige entscheidet das Finanzamt, ob es dem Erwerber zur Abgabe einer Erbschaftsteuer- bzw. Schenkungsteuererklä-



Jens Bikker, B. A., Steuerberater

BILDER: FOTO- UND BILDERWERK

rung auffordert (gesonderte Steuererklärung außerhalb der Einkommensteuererklärung).

**Hinweis:** Ist nach Ansicht des Erwerbers keine Erbschaftsteuer festzusetzen oder hat er Zweifel daran, ob die Erbschaft oder Schenkung überhaupt steuerpflichtig oder steuerfrei ist, bleibt der Erwerber dennoch zur Anzeige verpflichtet. Die Entscheidung über die steuerlichen Auswirkungen

obliegt dem Finanzamt. Wichtig ist, dass die Pflicht zur Anzeige auch dann nicht entfällt, wenn sich die Beteiligten dieser nicht bewusst gewesen sind.

### Befreiung von der Anzeigepflicht

In bestimmten Fällen besteht keine Anzeigepflicht, wenn der Erwerb von Todes wegen auf einer von einem deutschen Gericht, einem

deutschen Notar oder einem deutschen Konsul eröffneten Verfügung von Todes wegen beruht und sich aus der Verfügung das Verhältnis des Erwerbers zum Erblasser unzweifelhaft ergibt. Ebenfalls bedarf es auch in den Fällen keiner Anzeige, in denen eine Schenkung gerichtlich oder notariell beurkundet ist.

### Ausnahmen von der Befreiung der Anzeigepflicht bei Erbschaften

Es wird häufig übersehen, dass die Befreiung von der Anzeigepflicht nicht gilt, wenn der Erwerb von Todes wegen Grundbesitz, Betriebsvermögen, Anteile an Kapitalgesellschaften oder Vermögen im Ausland umfasst. In diesen Fällen muss zwingend eine Anzeige erfolgen.

### Verletzung der Anzeigepflicht

Wird die Anzeigepflicht nicht erfüllt und hätte eine Erbschaftsteuerfestsetzung erfolgen müssen, kann bereits eine Steuerhinterziehung durch das Unterlassen der gesetzlich vorgeschriebenen Anzeige vorliegen. Dies gilt es unbedingt zu vermeiden. Wir beraten Sie gerne.

## APOTHEKENPROFIS

Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Dr. Heinsohn & Partner Steuerberatungsgesellschaft mbB	Dipl. Kfm. Dr. Jörg G. Heinsohn und Eva Griesel	Beverbäckstraße 36 26123 Oldenburg	Telefon 0441/32292 Fax 0441/31908	www.heinsohn-partner.de info@heinsohn-partner.de

## LANDWIRTSCHAFTLICHE BUCHSTELLE

Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Landw. Buchstelle Gerd Meyer	StB/LB Gerd Meyer	Bettingbühener Str. 1 27804 Berne	04406-753 04406-970147	www.stb-meyer-berne.de info@stb-meyer-berne.de
Nienaber & Backmann	Herr Steuerberater Frank Nienaber	Hackfeld 1 27243 Harpstedt- Winkelsett	04244-96767-0 04244-96767-76	www.nienaber-backmann.de f.nienaber@nienaber-backmann.de
KLV- Steuerberatungsgesellschaft mbH, Landwirtschaftliche Buchstelle Huntlosen	StB Jan Kaup, Landwirtschaftliche Buchstelle StB Volker Stindt StB Dr. (Rus) Christian Decker, Landwirtschaftliche Buchstelle	Sannumer Str. 1 26197 Großenkneten	04487/9288-0 04487/9288-99	www.klv-steuerberatung.de info@klv-steuerberatung.de
Wragge Raker Jancke Steuerberater Landwirtschaftliche Buchstelle Rechtsanwalt	Florian Raker Sascha Jancke Christian Tewes Gerd Preuth	Grenzweg 61 26209 Hatten  Thüler Straße 10 26219 Bösel	T. 04484 / 928811 F. 04484 / 928833  T. 04494 / 92791-0 F. 04494 / 92791-11	www.wrj-partner.de kontakt@wrj-partner.de
CRT Carstens & Partner mbB Steuerberatungsgesellschaft	StB/Dipl.-Kfm. J. Bischoff Dipl.-Ing. agr. E. Schweers	Atenser Allee 117 26954 Nordenham	04731/868-0 04731/868-260	www.CRT-Steuerberatung.de info@CRT-Steuerberatung.de
FSP GmbH Steuerberatungsgesellschaft	StB Marlene Frers- Stexroh StB Anja Memenga	Am Bahnhof 16 26655 Westerstede	T. 04488/8466-0 F. 04488/8466-60	info@fsp-steuerberatung.de
Hedemann Rabe - Kullmann & Kollegen GbR Vereid. Buchprüfer Steuerberater	Frau Silke Kullmann Dipl.-Kauffr., StB Landw. Buchstelle Heino Hedemann vBP/StB Landw. Buchstelle	Goethestraße 1 /Ammerlandallee 26655 Westerstede	04488/8468-0 04488/8468-88	www.hedemann-kollegen.de info@hedemann-kollegen.de

## BETRIEBSPRÜFUNGEN

Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Steuerkanzlei Dipl.-Finanzwirt Lothar Dornieden Steuerberater	Steuerberater Lothar Dornieden	Ofenerfelder Str. 1b 26215 Wiefelstede - Metjendorf	Tel. 0441 - 777 060 18 Fax 0441 - 777 060 19	www.steuerberater-dornieden.de info@steuerberater-dornieden.de

## LOHNSTEUERHILFE

Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Lohnsteuerhilfeverein Rastede e.V.	Gustav Röben	Ringstraße 310 26180 Rastede/Loy	04402/597443 04402/83387	www.ihr-lohnsteuerhilfeverein.de info@ihr-lohnsteuerhilfeverein.de
Lohnsteuerhilfeverein Ammerland e. V.	Hans-Joachim Cramer	Wilhelm-Geiler-Str. 14 26655 Westerstede	04488 / 85 96 95 04488 / 16 51	joachim.cramer@t-online.de
VLH Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.	Horst Carstens	Lange Str. 16 26655 Westerstede	04488-525186 04488-525187	www.vlh-westerstede.de, www.vlh-jobs.de horst.carstens@vlh.de

## INSOLVENZ-UND SCHULDNERBERATUNG

Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Gerwing- Nonnenmacher- Göken	RA H. P. Göken, Fachanwalt f. Insolvenz- u. SteuerR (F)*	Alte Mühlenstraße 11 26169 Friesoythe	04491/ 9295-0 04491/ 9295-44	www.gerwing-nonnenmacher-goeken.de sekretariat@ra-goeken.de

## INKASSO/FORDERUNGSMANAGEMENT

Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
eunomia - Inkasso und Forderungs- management	Antje Molzahn- Schneider	Huntestraße 6-7 26135 Oldenburg	0441 / 21 86 87 0 0441 / 21 86 87 - 7	www.eunomia-inkasso.de info@eunomia-inkasso.de

## UNTERNEHMENSNACHFOLGE

Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Dr. Heinsohn & Partner Steuerberatungsgesellschaft mbB	Dipl. Kfm. Dr. Jörg G. Heinsohn und Eva Griesel	Beverbäckstraße 36 26123 Oldenburg	Telefon 0441/32292 Fax 0441/31908	www.heinsohn-partner.de info@heinsohn-partner.de

## Positionen zur Bundestagswahl 2025

**STEUERPOLITIK** Von der Entlastung der Mittelschicht bis zur Vermögenssteuer – Die Pläne der Parteien im Überblick

VON ANDREAS UNTERBERG

**IM NORDWESTEN** – Die Bundestagswahl 2025 rückt näher, und die Steuerpolitik spielt eine zentrale Rolle in den Wahlprogrammen. Während einige Parteien Steuerentlastungen für Bürger und Unternehmen versprechen, fordern andere stärkere Besteuerungen von Reichtum.

### SPD: Entlastung der Mittelschicht

Die SPD möchte die Mehrwertsteuer auf Grundnahrungsmittel senken und damit vor allem Gering- und Normalverdiener entlasten. Weiterhin plant die Partei, die Einkommenssteuer anzupassen, um untere und mittlere Einkommen zu schonen. Gleichzeitig betont die SPD die Notwendigkeit von Investitionen in Bildung, Infrastruktur und Klimaschutz. Diese sollen durch eine progressive Steuererhöhung bei hohen Vermögen finanziert werden. Mit dieser Strategie zielt die SPD darauf ab, wirtschaftliches Wachstum und soziale Gerechtigkeit zu verbinden.

### CDU/CSU: Fokus auf Entlastung und Innovation

Die CDU/CSU legt ihren Schwerpunkt auf die Entlastung der Mittelschicht. Eine Reform der Einkommensteuer soll dafür sorgen, dass insbesondere Menschen mit middle



Steuerpolitik betrifft uns alle.

BILD: PIXABAY

ren Einkommen profitieren. Die Sozialversicherungsbeiträge, die Arbeitgeber und Arbeitnehmer zu gleichen Teilen zahlen, sollen langfristig wieder auf 40 Prozent begrenzt werden. Auch Unternehmen sollen steuerlich entlastet werden. So plant die Union, die Unternehmenssteuerbelastung auf 25 Prozent zu senken. Freibeträge bei der Erbschaftssteuer und eine Ablehnung der Vermögenssteuer sind weitere Kernpunkte ihrer Steuerpolitik.

### BSW: Fokus auf Energiepreise und Schuldenbremse

Das Bündnis Sahra Wagenknecht (BSW) kritisiert hohe

Energiepreise und sieht in der Abschaffung des CO<sub>2</sub>-Preises eine Möglichkeit, die Belastungen für Verbraucher und Unternehmen zu reduzieren. Das Bündnis fordert zudem eine Reform der Schuldenbremse. Laut BSW verhindere die Schuldenbremse dringend notwendige Investitionen in die Infrastruktur. Stattdessen möchte die Partei verstärkt öffentliche Gelder einsetzen, um marode Straßen, Schulen und Netze zu modernisieren.

### Die Linke: Mehr Gerechtigkeit durch Vermögenssteuer

Die Linke legt den Fokus auf eine stärkere Umverteilung von Reichtum. Sie fordert eine

Erhöhung der Spitzensteuer, also des Steuersatzes für hohe Einkommen, und möchte große Kapitalvermögen durch eine Vermögenssteuer stärker besteuern. Ein konkreter Vorschlag der Partei ist die Abschaffung der Mehrwertsteuer auf Grundnahrungsmittel, um Geringverdiener zu entlasten. Mit einer Preisbehörde und sozialen Tarifen für Energie will Die Linke willkürliche Preiserhöhungen verhindern und die Lebenshaltungskosten insbesondere für Haushalte mit geringem Einkommen senken.

### FDP: Weniger Belastung, mehr Freiheit

Die FDP setzt auf eine steuerpolitische Entlastung für Bürger und Unternehmen. Ein zentrales Ziel ist die Senkung der Unternehmenssteuerbelastung auf maximal 25 Prozent. Auch der Solidaritätszuschlag (Soli), ursprünglich eingeführt, um die Wiedervereinigungskosten zu finanzieren, soll komplett abgeschafft werden. Darüber hinaus fordert die FDP ein leistungsorientiertes Steuersystem, das Investitionen begünstigt. In ihrem Programm steht der Gedanke im Vordergrund, dass steuerliche Entlastungen Wachstum und Wohlstand fördern. Gleichzeitig möchte die Partei eine Vereinfachung der Bürokratie und klarere Regelungen im Steuerrecht umsetzen.



Am 23. Februar 2025 wird ein neuer Bundestag gewählt. BILD: PIXABAY

### Die Grünen: Sozial gerechte Steuerreformen

Die Grünen verfolgen einen umfassenden Ansatz für eine sozial-ökologische Steuerpolitik. Ein gerechteres Steuersystem soll zur Finanzierung von Klimaschutzmaßnahmen beitragen. Die Partei plant eine Reform der Verbrauchssteuern, die auf Waren und Dienstleistungen erhoben werden, um umweltschädliches Verhalten zu reduzieren und soziale Gerechtigkeit zu stärken. Im Gegensatz zu anderen Parteien sehen die Grünen die Steuerpolitik als ein Werkzeug, um gesellschaftliche und ökologische Ziele zu erreichen.

### AfD: Steuervereinfachung und Abschaffung von CO<sub>2</sub>-Abgaben

Die AfD setzt auf ein vereinfachtes Steuerrecht, das übersichtlicher gestaltet werden soll. So möchte die Partei die Mehrwertsteuer für die Gastronomie dauerhaft auf 7 Prozent senken. Die CO<sub>2</sub>-Abgaben sollen komplett entfallen. Weiterhin plant die AfD die Grundsteuer vollständig abzuschaffen und die entstehenden Steuerausfälle durch andere Maßnahmen zu kompensieren. Ein Familiensplitting, soll eingeführt werden, um Familien steuerlich zu entlasten. Vermögens- und Erbschaftssteuern, die auf große Vermögen und Erbschaften erhoben werden, will die Partei abschaffen. Zudem soll der Sparerpauschbetrag von derzeit 1.000 Euro auf 2.400 Euro erhöht werden.

## STEUERBERATUNG

Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Dr. Heinsohn & Partner Steuerberatungsgesellschaft mbB	Dipl. Kfm. Dr. Jörg G. Heinsohn und Eva Griesel	Beverbäckstraße 36 26123 Oldenburg	Telefon 0441/32292 Fax 0441/31908	www.heinsohn-partner.de info@heinsohn-partner.de
PMP Steuerberatung Pannemann, Dr. Martin & Partner Steuerberater	Dr. Frank Martin Thorsten Sander Wilfried Borchmann	Am Hogen Hagen 10 26160 Bad Zwischenahn	04403/9321-0 04403/9321-30	www.pmp-steuerberatung.de info@pmp-steuerberatung.de
Steuerberaterkanzlei Pschak - Coldewey - Berghaus	StB Joachim Pschak, StB Dipl.-Kffr. Birgit Coldewey, StB Dipl.-Kfm. (FH) Joachim Berghaus, StB Christoph Pschak	Auf dem Winkel 34 26160 Bad Zwischenahn	04403/9381-0 04403/9381-30	www.pcb-stb.de info@pcb-stb.de
Beermann & Partner Steuerberater und vereid. Buchprüfer	StB/VBP J. Beermann StB Dr. C. Beermann-Gilbers StB I. Gerdes StB Dr. H. Gerdes StB H. Köster	Thüler Str. 1 26169 Friesoythe Hoyersgang 7 26122 Oldenburg	Tel. 04491 / 92440 Tel. 0441 / 384460	www.stb-bgg.de kanzlei@stb-bgg.de
Steuerberatungsbüro Gerd Meyer	StB Gerd Meyer	Bettingbührener Str. 1 27804 Berne	04406-753 04406-970147	www.stb-meyer-berne.de info@stb-meyer-berne.de
Wragge Raker Jancke Steuerberater Landwirtschaftliche Buchstelle Rechtsanwalt	Florian Raker Sascha Jancke Christian Tewes Gerd Preuth	Grenzweg 61 26209 Hatten Thüler Straße 10 26219 Bösel	T. 04484 / 928811 F. 04484 / 928833 T. 04494 / 92791-0 F. 04494 / 92791-11	www.wrj-partner.de kontakt@wrj-partner.de
Matisheck, Brokop & Deelwater Steuerberater PartG mbB	Thomas Matisheck Tobias Brokop Christian Deelwater folgende nach §58 StBerG Sandra Wiederhold Ines Clausonet André Gutzmann Alina Wolter Bettina Lamann	Wilhelmshavener Heerstraße 59 26125 Oldenburg	0441-570030 0441-5700333	www.mbd-steuern.de info@mbd-steuern.de
ADS Allgemeine Deutsche Steuerberatungsgesellschaft mbH	Holger Novy Tina Ricklefs Steuerberaterin	Sieben Berge 37 26125 Oldenburg	T 0441/ 570 69-6310 F 040 / 63305-9-6310	www.ads-steuer.de info.oldenburg@ads-steuer.de

Dr. Bönkhoff, Gilbers & Dedden PartG mbB Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Steuerberatungsgesellschaft	WP/StB Dr. Franz J. Bönkhoff WP/StB Hendrik Gilbers StB Justus Dedden	Hauptstr. 35 26122 Oldenburg	0441 / 950 85 0 0441 / 950 85 85	www.boenkhoff-partner.de info@boenkhoff-partner.de
FTSP FRISIA - TREUHAND Schmäddeke GmbH & Co. KG	WP/StB Dipl.-Kfm. T. Christeleit WP/StB Dipl.-Kfm. M. Schmäddeke WP/StB Dipl.-Kfm. M. Hackmann StB Dipl.-Kfm. S. Huischen StBin N. Fischer	Bürgerfelder Str. 1 26127 Oldenburg	0441/96194-0 0441/96194-44	www.ftsp-gruppe.de info@ftsp-gruppe.de
Gramberg Steuerberatungsgesellschaft	Heike Nortmann Kai de Leve	Aug.-Wilh.-Kühnholz-Str. 5 26135 Oldenburg	0441-20572100 0441-20572125	www.gramberg-steuerberater.de info@gramberg-steuerberater.de
Hermes & Partner Steuerberater	Dipl.-Kfm. Dr. Ludger Hermes, LL.M Dipl.-Kfm. (FH) Marc Schütte Dipl. Steuerjurist (FH) Alexander Frank	Gerhard-Stalling-Str. 55 26135 Oldenburg	Tel.: 0441/923194-0 Fax: 0441/923194-33	www.hermesundpartner.de info@hermesundpartner.de
Hinrichs & Partner PartG mbB Steuerberatungsgesellschaft	Jörg Hinrichs und Matthias Schütte	Hein-Bredendiek-Str. 9 26131 Oldenburg	0441/218540 0441/2185425	www.stb-hinrichs.de oldenburg@stb-hinrichs.de
Hühne Klotz & Partner mbB	StBin Helena Klotz StB Dipl.-Kfm. (FH) Rainer Leerhoff StB Dipl.-Kfm. Michael Mehltitz StB Dipl.-Kfm. Björn Kuhn	Stau 125 26122 Oldenburg	0441/97172-0 0441/97172-73	www.h-k-p.de zentrale@h-k-p.de
JFS Jendroschek, Scholz & Kollegen	Udo Jendroschek	Blumenstraße 1 26121 Oldenburg	0441-48065100	www.jfsconsulting.de info@jfsconsulting.de
Myriam Möller Steuerkanzlei	StB, Dipl.Kffr. (FH) Fachberaterin für Testamentsvollstreckung u. Nachlassverw. (DStV e.V.)	Gesundheitszentrum Alte Wache Cloppenburg Str. 296 26133 Oldenburg	T. 0441 36 16 96 26 F. 0441 36 16 96 21	www.myriam-moeller.de kanzlei@myriam-moeller.de
Rechtsanwältin, Steuerberaterin und Fachanwältin für Steuerrecht Dr. Petra Eden	Rechtsanwältin, Steuerberaterin und Fachanwältin für Steuerrecht Dr. Petra Eden	Theaterwall 2 26122 Oldenburg	0441/248445 0441/248446	www.petra-eden.de kanzlei@petra-eden.de

## Immer mehr macht nicht immer glücklicher

**GLÜCK** Bewusster konsumieren, nachhaltiger leben und die Haushaltskasse entlasten

Ob Trend-Sneaker, neue Kopfhörer oder ein toller neuer Mantel - wohl jeder Mensch hat schon einmal einen spontanen Impulskauf getätigt. Und ihn vielleicht auch wenig später bereut. Dinge zu kaufen, die im Grunde überflüssig sind, belastet nicht nur das private Budget, sondern verbraucht auch viele Ressourcen und vergrößert die Abfallberge. Wer hingegen bewusster konsumiert und häufiger mal „Nein“ sagt, kann zu mehr Nachhaltigkeit und Umweltschutz beitragen und sich gleichzeitig neue finanzielle Freiräume verschaffen.

### Einkaufsgewohnheiten erkennen und ändern

Stress und Ärger, das Bedürfnis nach Zerstreuung oder einfach ein kurzes Glücksgefühl nach einem misslungenen Tag: Gründe für Spontankäufe kann es viele geben. Wer das ändern möchte, sollte sich selbst hinterfragen: Welchen Impuls gibt es für mich, um etwas zu kaufen? Fühlt man sich unglücklich, möchte man sich ablenken oder belohnen? „Wer derartige Muster erkennt, sollte in Zukunft die Triggerpunkte ausschalten und die Impulse in andere Aktivitäten umlenken. Hilfreich ist es, sich selbst Ziele zu setzen und die



Wer Einnahmen und alle laufenden Ausgaben zum Beispiel in einem Haushaltsbuch festhält, kann auf Dauer viel Geld sparen.

BILD: DJD/GELD UND HAUSHALT

eigenen Einkaufsgewohnheiten zu überdenken“, sagt Korina Dörr, Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. Ihr Tipp: Eine Bestandsaufnahme machen, zum Beispiel im heimischen Kleiderschrank, um festzustellen, was man wirklich braucht – und

welche überflüssigen Gegenstände man vielleicht verkaufen, verschenken oder spenden könnte. Viele Menschen entscheiden sich auch für ein regelmäßiges Konsumfasten oder einen „Kauf-nix-Tag“ mehrfach im Jahr. So lässt sich selbst erleben, wie sich der



Brauche ich das wirklich? Mit einem nachhaltigen Konsum kann man Ressourcen schonen, unnötigen Abfall vermeiden und sich neue finanzielle Freiräume verschaffen.

BILD: DJD/GELD UND HAUSHALT/GETTYIMAGES/LUIS ALVAREZ

Gegentrend zum Überfluss anfühlt.

### Mehr finanzielle Freiräume schaffen

Ein übermäßiger Konsum birgt zudem finanzielle Risiken, so Korina Dörr weiter: „Wer viel kauft, läuft ständig Gefahr, über seine Verhältnisse zu leben und somit keinen Geldpuffer für Krisen zu haben.“ Mit dem Führen eines Haushaltsbuchs hingegen lässt sich schnell erkennen, welche Dinge wirklich gebraucht werden und wo Ein-

sparpotenziale schlummern.

Unter [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de) oder unter der Telefonnummer 030-20455818 etwa ist es möglich, den gedruckten Helfer „Mein Haushaltsbuch“ kostenfrei anzufordern oder verschiedene Onlinetools für die private Budgetplanung zu nutzen. Empfehlenswert ist es zudem, im Alltag kurzlebige Dinge durch hochwertigere Produkte zu setzen: Diese halten in der Regel länger und wirken sich somit auf Dauer ebenfalls positiv auf den Geldbeutel aus.

(Quelle: djd)

Weitere Brancheneinträge finden Sie auf [nwz-guide.de](http://nwz-guide.de)



### Buchen Sie Ihren Eintrag

schnell und einfach im Internet unter [guide.nwzonline.de/branchenguide](http://guide.nwzonline.de/branchenguide)

Fragen zur Buchung beantwortet der Service Geschäftskunden, **Telefon (0441) 9988-4114**

## STEUERBERATUNG

Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Steuerberatungsgesellschaft Thieme, Schneider & Partner	Carsten Schneider Matthias Polnau Christian Rosenbohm	Huntestraße 6 - 7 26135 Oldenburg	0441/21868-0 0441/21868-99	<a href="http://www.steuerberater-tsp.de">www.steuerberater-tsp.de</a> <a href="mailto:info@steuerberater-tsp.de">info@steuerberater-tsp.de</a>
Schmidt, Lauterbach und Partner Steuerberatungsgesellschaft	Steuerberaterin Bianca Bruns, Steuerberaterin Anke Lauterbach	Brombeerweg 55 26180 Rastede	04402-92860 04402-928666	<a href="http://www.stb-rsl.de">www.stb-rsl.de</a> <a href="mailto:info@stb-rsl.de">info@stb-rsl.de</a>
Voss Schnitger Steenken Bünger & Partner StB RA Vbp WP PartG mbB	Dipl.-Finw. (FH), Dipl.-Kfm. Peer Niemeier StB Enno Schürmann StB	Ammerländer Heerstr. 231 26129 Oldenburg	0441-9716-0 0441-9716-2269	<a href="http://www.obic-steuerrecht.de">www.obic-steuerrecht.de</a> <a href="mailto:vssb@obic.de">vssb@obic.de</a>
FSP GmbH Steuerberatungsgesellschaft	Marlene Frers-Sextroh Anja Memenga	Am Bahnhof 16 26655 Westerstede	T. 04488/8466-0 F. 04488/8466-60	<a href="mailto:info@fsp-steuerberatung.de">info@fsp-steuerberatung.de</a>
Hedemann Rabe - Kullmann & Kollegen GbR Vereid, Buchprüfer Steuerberater	Heino Hedemann Ira Hedemann-Rabe Silke Kullmann Torsten Rabe	Goethestraße 1/ Ammerlandallee 26655 Westerstede	04488/8468-0 04488/8468-88	<a href="http://www.hedemann-kollegen.de">www.hedemann-kollegen.de</a> <a href="mailto:info@hedemann-kollegen.de">info@hedemann-kollegen.de</a>

## STEUER- UND STEUERSTRAFRECHT

Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Dr. Heinsohn & Partner Steuerberatungsgesellschaft mbB	Dipl. Kfm. Dr. Jörg G. Heinsohn und Eva Griesel	Beverbäckstraße 36 26123 Oldenburg	Telefon 0441/32292 Fax 0441/31908	<a href="http://www.heinsohn-partner.de">www.heinsohn-partner.de</a> <a href="mailto:info@heinsohn-partner.de">info@heinsohn-partner.de</a>
Fachwaltskanzlei Dr. Künnemann Rechtsanwalt Wirtschaftsprüfer Steuerberater	RA / WP / StB Dr. Künnemann Fachanwalt für Steuerrecht	Elisabethstr. 12 26135 Oldenburg Am Bahnhof 14 26655 Westerstede	T. 0441-36162600 F. 0441-36131214 T. 04488-5204110 F. 04488-5204114	<a href="http://www.ra-kuennemann.de">www.ra-kuennemann.de</a> <a href="mailto:mail@ra-kuennemann.de">mail@ra-kuennemann.de</a>
FTSP FRISIA - TREUHAND Schmädke GmbH & Co. KG	RA P. Baumeister WP/StB Dipl.-Kfm. M. Schmädke	Bürgerfelder Str. 1 26127 Oldenburg	0441/96194-0 0441/96194-44	<a href="http://www.ftsp-gruppe.de">www.ftsp-gruppe.de</a> <a href="mailto:info@ftsp-gruppe.de">info@ftsp-gruppe.de</a>
Rechtsanwälte Christian Landowski u. Sebastian Wendt	Rechtsanwalt Christian Landowski (F)* Nur Wirtschafts- u. Steuerstrafsachen Rechtsanwalt Sebastian Wendt	Stau 29 26122 Oldenburg	0441 92 66 491 0441 92 66 422	<a href="http://www.rechtsanwalt-landowski.de">www.rechtsanwalt-landowski.de</a> <a href="mailto:info@rechtsanwalt-landowski.de">info@rechtsanwalt-landowski.de</a>
Rechtsanwältin, Steuerberaterin und Fachanwältin für Steuerrecht Dr. Petra Eden	Rechtsanwältin, Steuerberaterin und Fachanwältin für Steuerrecht Dr. Petra Eden	Theaterwall 2 26122 Oldenburg	0441/248445 0441/248446	<a href="http://www.petra-eden.de">www.petra-eden.de</a> <a href="mailto:kanzlei@petra-eden.de">kanzlei@petra-eden.de</a>

## UNTERNEHMENSBERATUNG

Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
PMP Steuerberatung Pannemann, Dr. Martin & Partner Steuerberater	Dr. Frank Martin Thorsten Sander Wilfried Borchmann	Am Hogen Hagen 10 26160 Bad Zwischenahn	04403/9321-0 04403/9321-30	<a href="http://www.pmp-Steuerberatung.de">www.pmp-Steuerberatung.de</a> <a href="mailto:info@pmp-steuerberatung.de">info@pmp-steuerberatung.de</a>
Steuerberaterkanzlei Pschak - Coldewey - Berghaus	StB Joachim Pschak, StB Dipl.-Kffr. Birgit Coldewey, StB Dipl.-Kfm. (FH) Joachim Berghaus, StB Christoph Pschak	Auf dem Winkel 34 26160 Bad Zwischenahn	04403/9381-0 04403/9381-30	<a href="http://www.pcb-stb.de">www.pcb-stb.de</a> <a href="mailto:info@pcb-stb.de">info@pcb-stb.de</a>
alvista Unternehmens-Beratung GmbH	Daniel Kempelmann	Gerhard-Stalling-Straße 55 26135 Oldenburg	0441 923194-49 0441 923194-33	<a href="http://www.alvista.de">www.alvista.de</a> <a href="mailto:info@alvista.de">info@alvista.de</a>
FTSP FRISIA - TREUHAND Schmädke GmbH & Co. KG	WP/StB Dipl.-Kfm. T. Christeleit WP/StB Dipl.-Kfm. M. Schmädke StB Dipl.-Kfm. S. Huischen	Bürgerfelder Str. 1 26127 Oldenburg	0441/96194-0 0441/96194-44	<a href="http://www.ftsp-gruppe.de">www.ftsp-gruppe.de</a> <a href="mailto:info@ftsp-gruppe.de">info@ftsp-gruppe.de</a>

## WIRTSCHAFTSPRÜFUNG

Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
CRT Carstens Revision und Treuhand GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft	WP/StB Nils Pätzold	Atenser Allee 117 26954 Nordenham	04731/868-0 04731/868-260	<a href="http://www.CRTSteuerberatung.de">www.CRTSteuerberatung.de</a> <a href="mailto:Info@CRTSteuerberatung.de">Info@CRTSteuerberatung.de</a>
Dr. Bönkhoff, Gilberts & Dedden PartG mbB Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Steuerberatungsgesellschaft	WP/StB Dr. Franz J. Bönkhoff WP/StB Hendrik Gilberts StB Justus Dedden	Hauptstr. 35 26122 Oldenburg	0441 / 950 85 0 0441 / 950 85 85	<a href="http://www.boenkhooff-partner.de">www.boenkhooff-partner.de</a> <a href="mailto:info@boenkhooff-partner.de">info@boenkhooff-partner.de</a>
FTSP FRISIA - TREUHAND Schmädke GmbH & Co. KG	WP/StB Dipl.-Kfm. T. Christeleit WP/StB Dipl.-Kfm. M. Schmädke WP/StB Dipl.-Kffr. M. Hackmann	Bürgerfelder Str. 1 26127 Oldenburg	0441/96194-0 0441/96194-44	<a href="http://www.ftsp-gruppe.de">www.ftsp-gruppe.de</a> <a href="mailto:info@ftsp-gruppe.de">info@ftsp-gruppe.de</a>
Hühne Klotz & Partner mbB	WP StB Dipl.-Kfm. Günter Kocks	Stau 125 26122 Oldenburg	0441/97172-0 0441/97172-73	<a href="http://www.h-k-p.de">www.h-k-p.de</a> <a href="mailto:zentrale@h-k-p.de">zentrale@h-k-p.de</a>
FSK GmbH Wirtschaftsprüfung	StB Marlene Frers-Sextroh RA / WP / StB. Dr. Ulf Künnemann	Am Bahnhof 16 26655 Westerstede	T. 04488/76444-0 F. 04488/76444-9	<a href="mailto:info@fsk-wirtschaftspruefung.de">info@fsk-wirtschaftspruefung.de</a>

# Gelassen durch die Wechseljahre

**GESUNDHEIT** Empfehlungen für den Aufbruch in den zweiten Frühling

VON ULRIKE VIELAU

Bei dem Gedanken an die Wechseljahre befällt die meisten Frauen zumindest eine leichte Beklemmung. Für die Zukunft befürchten sie einen intensiven körperlichen Abbau mit dem Verlust ihrer Attraktivität. Dazu kommt häufig eine seelische Belastung, die Frauen über 50 in unserer Gesellschaft durch das Fehlen an beruflicher und privater Wertschätzung oft erleben müssen. In Kulturen, in denen Frauen mit dem Älterwerden eine gesellschaftliche Aufwertung und Respekt erfahren, gibt es kaum sogenannte Wechseljahresbeschwerden.

Nicht einmal ein Wort gibt es dafür!

Studien zeigen, zwei Drittel aller Frauen haben keine oder nur geringe Wechseljahresbeschwerden, aber was hören und lesen wir: Viele Frauen leiden in den Wechseljahren (auch Klimakterium genannt). Wie wird sich also eine Frau fühlen, die sich auf diese Phase ihres Lebens zugeht?

### Natürlicher Alterungsprozess

Aus schulmedizinischer Sicht wird dieser Prozess mit dem Nachlassen der weiblichen Geschlechtshormone begründet, und häufig werden diese dann verordnet. Dabei ist das Nachlassen dieser Hormone ein kluger Schachzug eines weiblichen Körpers, denn welche Frau möchte jenseits der 50 noch schwanger werden! Die Menopause, das Ausbleiben der monatlichen Regelblutung, ist ein normales biologisches Ereignis, das das Ende der reproduktiven Jahre markiert. Wann bei einer Frau die Menopause beginnt, ist unterschiedlich. Das Durchschnittsalter liegt bei etwa 52 Jahren. Zunächst wird die Regelblutung unregelmäßig, bis sie dann nach etwa einem Jahr gänzlich aufhört



Ulrike Vielau, Heilpraktikerin.

BILD: JOHANNES BICHMANN

Dieses „Altern“ ist ein ganz normaler physiologischer Prozess, der einfach zum Leben dazu gehört. Kein Mensch kann verhindern zu altern, nur beeinflussen, wie er altert.

### Beschwerden während der Wechseljahre

Nun zu behaupten, die Wechseljahre seien ein „Spaziergang“, hieße, auftretende Beschwerden zu leugnen. Die meisten Frauen kennen in dieser Zeit Hitzewallungen, Schlafstörungen, Herzrasen, Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen. Wie stark solche Begleiterscheinungen ausgeprägt sind, wie lange sie anhalten, ist so individuell wie die Lebensgeschichte der Frau, die sie erlebt, von völliger Beschwerdefreiheit mit neuer Energie bis hin zu ständiger Erschöpfung.

### Umstellung auf ein neues Gleichgewicht

Bei allen Frauen in den Wechseljahren gehen die Östrogene zurück, aber – wie gesagt – nicht alle haben Beschwerden; also kann der Rückgang dieser Hormone

nicht per se die Ursache dafür sein. Vielmehr hängt das Auftreten von Beschwerden davon ab, wie schnell ein neues stoffliches Gleichgewicht erreicht werden kann. Das Leben ist im Grunde klug eingerichtet, denn es weiß, wann es sinnvoll ist, eine neue Lebensphase zu beginnen. Wir Frauen können eben nicht vortäuschen, alles wäre noch so wie mit dreißig. Um die Umstellung sanfter und harmonischer zu gestalten, Altes loszulassen und sich neu zu sortieren, haben wir Frauen – und das ist die gute Nachricht – viele Möglichkeiten aus dem Bereich der Schulmedizin, der Naturheilkunde, der Homöopathie und der Traditionellen Chinesischen Medizin, um leichter in ein neues Gleichgewicht zu kommen. Bei sehr heftigen Beschwerden verordnet die Schulmedizin häufig synthetische Hormone trotz drohender Nebenwirkungen. Es empfiehlt sich daher, über die Anwendung von bioidentischen Hormonen nachzudenken, wenn Frauen überhaupt den Hormonhaushalt beeinflussen wollen. Die Naturheilkunde, sowie die Homöopathie bieten unterschiedliche Kräuterrezepturen an, die

ebenfalls eine positive Wirkung haben. Seit langem weiß man, dass insbesondere die Änderung des Lebensstils für alle Frauen hilfreich ist. Sorgen Sie für mehr Bewegung in der freien Natur, essen Sie bewusst und gesund, akzeptieren Sie körperliche Veränderungen und erfüllen Sie sich aufgeschobene Träume.

### So hilft die Traditionelle Chinesische Medizin

Sie ist ein jahrtausendealtes Heilverfahren und beruht auf der chinesischen Auffassung, dass Energieströme durch den Körper fließen, die aus dem Gleichgewicht geraten können. Die Chinesen haben kein Wort für Wechseljahre, sie beschreiben nur Symptome, hervorgerufen durch ein Ungleichgewicht, durch gestörte Harmonie. Therapeut/innen stellen nach einer gründlichen Anamnese Ungleichgewichte im Körper eines Menschen fest, die sie durch geeignete Verfahren behandeln, sodass wieder ein Gleichgewicht hergestellt wird und erkrankte Organe wieder regulär arbeiten. Dieses Gleichgewicht wird mit Beginn der Wechseljahre mehr oder weniger durch das Abnehmen des Hormons Östrogen gestört. Die Lebensenergie, Qi genannt, die durch bestimmte Bahnen (Meridiane) durch den Körper fließt, wird bisweilen blockiert, sodass Beschwerden auftreten können. Ebenfalls wichtig sind Yin und Yang, die beiden gegensätzlichen Pole, die überall auf der Welt wirken, auch im menschlichen Körper. Yin kühlt, Yang erhitzt. Yin sorgt für Entspannung und guten Schlaf, Yang ist wichtig für Bewegung und Aktivität. Sind diese beiden Pole nicht ausbalanciert, z.B. durch fehlendes Yin, sind Hitzewallungen, Schlafstörungen, innere Unruhe oder auch Haarausfall bis hin zu Osteoporose möglich.



Viele Frauen sehen den Wechseljahren mit Sorge entgegen, doch sie bieten auch Chancen für einen Neuanfang. Während manche Beschwerden erleben, können andere neue Energie gewinnen. Sport und eine gesunde Ernährung können während der Wechseljahre zudem hilfreich sein.

BILD: PEXELS/MIKHAIL NILOV

Chinesische Kräuterrezepturen haben ihre Wirkung auf das hormonelle System in zahlreichen Studien bewiesen. Sie behandeln Beschwerden kausal. Solche, die Yin-Energien nähren, aber auch Yang-Energien stärken. Die Behandlung mit Akupunktur unterstützt die Wirkung der chinesischen Kräuter, indem sie Blockaden löst und den freien Fluss der Yin- und der

Yang-Energie unterstützt. Die Hitzewallungen werden so günstig beeinflusst, der Schlaf wird wieder erholsamer, Lebensfreude und allgemeiner Antrieb steigen. Selbstverständlich empfiehlt auch die TCM gesunde Ernährung und Sport, um die „Pösterchen“ um die Mitte zu vermeiden.

In diesem Sinne: Auf in den „Zweiten Frühling“

## AMBULANTE, SOZIALE DIENSTE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Sozialstation Stadtschwestern Jever	ambulante Pflege, Essen auf Rädern	Schlossstr. 38 26441 Jever	04461 2029 04461 920622	info@moca-online.de

## HEILPRAKTIKER

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Ellen Döscher Heilpraktikerin und Schmerzspezialistin	Osteopathie (nach Jones), Wirbelsäulenthherapie Dorn/Breuss, Schmerztherapie n. Liebscher & Bracht	Peterstr. 15 26160 Bad Zwischenahn	04403 / 60 260 60	www.ellen-doescher.de info@ellen-doescher.de
Naturheilzentrum Gerd Decker Heilpraktiker	Behandlung von Impfschäden Long COVID / Post VAC-Syndrom Mitochondrien-Therapie Biologische Tumorthherapie Toxische Metallentgiftung (EDTA-Chelat-Therapie)	Praxenhaus Donnerschweer Str. 296 26123 Oldenburg	0441 / 35 01 34 43	www.heilpraktiker-decker.de info@heilpraktiker-decker.de
Naturheilpraxis Ulrike Vielau Heilpraktikerin	Klassische Homöopathie, TCM/ Akupunktur, Regulationstherapien	Schulstr.19 26180 Rastede-Wahnbeek	04402 - 8 63 64 64	www.ulrike-vielau.de praxis@ulrike-vielau.de

## PHYSIOTHERAPIE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Praxis für Physiotherapie Seebeck & Schröder GbR	MT, Funkt. Orthopädie, Vojta, Bobath, Kiefergelenksbehandlung Lymphdrainage etc.	Hauptstraße 85 26131 Oldenburg	0441-98336614	www.physiotherapie-seebeck-und-schröder.de info@physio@web.de

## PSYCHOTHERAPIE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Karin Hinkelmann Heilpraktikerin Psychotherapie, Verhaltenstherapeutin	Hypnosetherapeutin, Gesprächstherapie bei: Ängsten, Depressionen psychosomatischen Problemen für Paare, Einzelpersonen, Kinder	Zur Alten Schule 4 26931 Elsflath	04404 - 970 470	www.psychotherapie-hinkelmann.de karinhinkelmann@web.de
Jürgen Voigt Heilpraktiker für Psychotherapie Hypnosetherapeut	Klinische Hypnose EMDR Gesprächstherapie Kognitive Verhaltenstherapie  Raucherentwöhnung Gewichtsreduktion Ängste, Phobien Schlafstörungen Depressionen, Trauer, Burnout MPU-Vorbereitung	Allerstr. 5 49681 Garrel Ziegelhofstr. 66 26121 Oldenburg	0176-55199471 04474/932371	www.psychotherapie-jvoigt.de beratung@psychotherapie-jvoigt.de

## Glück selbstgemacht

**PSYCHOTHERAPIE** Auf Entdeckungstour der eigenen Gedanken

VON KARIN HINKELMANN

**IM NORDWESTEN** – „Ich möchte doch einfach nur glücklich sein“, diesen Satz hat eventuell schon jeder einmal gehört. Doch wie definiere ich persönlich Glück? Was brauche ich, was kann ich aktiv dazutun, um glücklich zu sein? Was geschieht, wenn ein Punkt der aufgelisteten Aspekte nicht vorhanden ist – bin ich dann unweigerlich unglücklich?

Denkweisen wie zum Beispiel „Freu dich bloß nicht zu früh, das dicke Ende kommt bestimmt!“ oder „Lobe den Tag nicht vor dem Abend!“ lassen oftmals die Sicht auf Glücksmomente in den Hintergrund geraten. Unbewusst wird ja auf das „dicke Ende“ gewartet. Das bewusste Wahrnehmen von Momenten, in denen Glück vorhanden ist, ist demzufolge nur schwer möglich.

Beispiel: Der Anblick des geschenkten Armbandes zaubert mir ein Lächeln in das Gesicht: Nein, nicht das Arm-



Karin Hinkelmann, Heilpraktikerin Psychotherapie mit Schwerpunkt kognitive Verhaltenstherapie

BILD: PRIVAT

band an sich ist für das Lächeln verantwortlich, sondern die eigenen Gedanken. Vielleicht der Gedanke an den lieben Menschen, der das Armband geschenkt hat. Diese Gedanken, diese Glücksmomen-

te, sind wertvoll. In dem Moment sein, den Augenblick genießen, ohne in der Vorahnung negativer Vorkommnisse, die eintreten können jedoch nicht zwingend eintreten müssen, zu sein. Jeder

Mensch hat seine eigene Definition von Glück – das Bewusstmachen dieser kann hilfreich sein, um zu einem insgesamt zufriedeneren Selbsterleben zu gelangen.

### Angstgedanken aufdecken

In der Hektik des Alltags oder auch bedingt durch individuelle Angstgedanken (nicht gut genug zu sein, nicht genug zu leisten, nicht gemocht zu werden) schwindet leicht die Sicht auf das selbst zu gestaltende Glück. Die Gedanken sind ins Außen gerichtet, der Eindruck der vermeintlichen Passivität stellt sich ein. Aus dieser Sichtweise heraus können Konflikte mit sich selbst beziehungsweise in der Partnerschaft entstehen. Ein innerer Frust baut sich auf. Streit und Distanz entstehen und das bewusste Wahrnehmen dessen, was gefällt und verbindet, ist kaum mehr vorhanden.

Doch ich darf es mir erlau-

ben, es mir „wert“ sein, glücklich zu sein. Sich in seinem Sein und den eigenen Bedürfnissen anzunehmen ist umsetzbar. Oftmals vorhandene Angstgedanken („Was könnten andere denken?“, „Ich muss leisten, um ‚gut‘ zu sein“) verhindern dieses. Hier ist der Selbstwert gekoppelt an die Bewertung durch andere beziehungsweise an die Leistung. So kann ein unbewusstes eigenes Verbot entstehen glücklich zu sein; es sich nicht wert genug zu sein. Aus diesem Grund ist es hilfreich, sich unbewusste Gedanken mit Hilfe eines Psychotherapeuten bewusst zu machen, um diese dann gegebenenfalls zu verändern.

### Perfektionismusdenken

Angstgedanken lassen oftmals die Sicht auf Positiva nicht zu. Das, was eintreten könnte, steht gedanklich im Vordergrund. Ebenso verhält es sich mit dem Katastrophen- oder Perfektionismusdenken:

Die Eintrittswahrscheinlichkeit einer gedachten Katastrophe beziehungsweise die nicht vorhandene Durchführbarkeit des Perfektionismus werden nicht bewusst in Erwägung gezogen. Demzufolge wird der unbewusste Angstgedanke verstärkt. Ein Eindruck der Passivität, des Ausgeliefertseins oder des „Hamsters im Laufband“ entsteht. Die Person befindet sich gedanklich in der Zukunft, das Glück im Hier und Jetzt ist kaum sichtbar oder wahrnehmbar.

Dieses aufzudecken bedarf oftmals der Unterstützung eines Psychotherapeuten. Nicht hilfreiche Denkweisen können gemeinsam aufgedeckt und in hilfreiche umgewandelt werden, aus denen dann situationsangemessene Gefühls- und Verhaltensweisen resultieren. Und so kann die Wahrnehmung von individuellem Glück bewusst und aus sich selbst heraus „erlaubt“ entstehen. Weitere Informationen unter [www.psychotherapie-hinkelmann.de](http://www.psychotherapie-hinkelmann.de).

## Die Cellulite im Fokus

**GESUNDHEIT** Wie Ernährung und Sport Cellulite-Dellen mildern können

**IM NORDWESTEN** – Etwa 80 bis 90 Prozent aller Frauen bekommen im Laufe ihres Lebens Cellulite, die sogenannte Orangenhaut an der ein oder anderen Stelle. Sie kann nicht vermieden, ihre Entwicklung aber abgeschwächt oder verzögert werden. Wichtig ist die Stärkung des Bindegewebes.

Cellulite entsteht, indem das Unterhautfettgewebe in obere Hautschichten vordringt. Diesen Prozess kann man zwar nicht aufhalten, aber mit einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung verzögern.

Zeigen sich an Bauch, Beinen und Po die für eine Cellulite typischen Dellen, ist das hauptsächlich ein kosmetisches Problem. Dennoch ist die Orangenhaut mit ihrem ungleichmäßigen Hautbild für viele Frauen sehr belastend.

### Massagen aktivieren Stoffwechsel

Gewichtsschwankungen



Etwa 80 bis 90 Prozent der Frauen leiden unter Cellulite. Diese lässt sich nicht vermeiden, aber mit Ernährung, Sport und Massagen abschwächen. Ein positives Selbstwertgefühl kann ebenfalls helfen, die Dellen gelassener zu sehen.

BILD: VASILY MERKUSHEV/ADOBE STOCK/AKZ-O

verstärken meist eine Cellulite. Besser ist eine langsame Gewichtsabnahme durch eine ausgewogene Ernährung mit wenig Kohlenhydraten, Fett und Salz. Sport mit beispiels-

weise gezielten Übungen für Bauch, Beine und Po, kräftigt Gewebe sowie Muskulatur und regt die Durchblutung an. Wasser im Bindegewebe wird besser abtransportiert

und Fettpolster abgebaut. Massagen mit sanftem Druck, mit den Händen oder einer Trockenbürste, aktivieren zudem den Stoffwechsel im Gewebe.

### Stärkung des Bindegewebes

Das Eiweiß Kollagen ist verantwortlich für die Festigkeit von Haut und Bindegewebe. Kollagenhydrolysate sind Bruchstücke von Kollagen. Eine Studie zeigt, dass die Einnahme von Kollagenhydrolysat Cellulite bei Frauen lindern kann. Eine weitere Studie deutet darauf hin, dass zur Stärkung des Bindegewebes eine Kombination aus Mikronährstoffen, unter anderem Kollagen, Hyaluronsäure und Vitamin C, sinnvoll sein kann. Hyaluronsäure bindet Wasser, wodurch es die Feuchtigkeit und Elastizität der Haut fördert. Vitamin C regt die Vernetzung der Kollagenfasern an. Mehr Informationen finden Sie auf [www.vitamindocto.com](http://www.vitamindocto.com).

### Positives Selbstwertgefühl

Cellulite ist keine Frage der Disziplin, denn wie gesagt,

kann sie nicht vermieden werden. Von den bisher genannten Tipps kann das Hautbild jedoch profitieren. Mindestens genauso wichtig ist ein positives Selbstwertgefühl. Dadurch lernt man den eigenen Körper zu akzeptieren. Wenn Sie sich selbst annehmen und gut für Ihr Wohlbefinden sorgen, werden Sie lästige Dellen als nur noch halb so störend empfinden.

Weitere Brancheneinträge finden Sie auf [nwz-guide.de](http://nwz-guide.de)



### Buchen Sie Ihren Eintrag

schnell und einfach im Internet unter [guide.nwzonline.de/branchenguide](http://guide.nwzonline.de/branchenguide)

Fragen zur Buchung beantwortet der Service Geschäftskunden, **Telefon (0441) 9988-4114**

## YOGA/YOGATHERAPIE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Sampoorna Yoga Oldenburg Yoga für alle Altersgruppen leicht erlernbar	Sampoorna Hatha Yoga wird von den Krankenkassen unterstützt	Zeughausstr. 70 26121 Oldenburg kostenlose Probestunden für Anfänger	0441-4855176 0160-99615652	<a href="http://www.sampoorna-yoga-oldenburg.de">www.sampoorna-yoga-oldenburg.de</a> <a href="mailto:info@sampoorna-yoga-oldenburg.de">info@sampoorna-yoga-oldenburg.de</a>

## TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Beatrix Rüger-de Barse Yangsheng Praxis für Chinesische Lebenspflege	Akupunktur-Therapeutin Chin, Diätetik / Chin. Kräuter, Qigong-Kurse	Oldenburger Str. 257 26180 Rastede	04402-84040 04402-2650	<a href="http://www.yangsheng-rastede.de">www.yangsheng-rastede.de</a> <a href="mailto:info@debarse-rastede.de">info@debarse-rastede.de</a>

## HÖRAKUSTIK

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
LANGER Hörstudio GmbH	Hörakustik / Hörgeräte	Oldenburger Str. 282 26180 Rastede	04402-9894688	<a href="http://www.langerhoerstudio.de">www.langerhoerstudio.de</a> <a href="mailto:info@langerhoerstudio.de">info@langerhoerstudio.de</a>
		Neue Straße 6 26316 Varel	04451-9601590	
		Rudolf-Eucken-Str. 16 26802 Moorland	04954-8945895	
		Alter Postweg 44 26670 Remels	04956-1339	
		Hauptstraße 16a 26188 Edewecht	04405-4845400	
		Oldenburger Str. 231 26203 Wardenburg	04407-9139022	
		Parkstraße 19 27798 Hude	04408-8093151	
		Cramerstraße 28 27749 Delmenhorst	04221-8505559	
		Friedrichsfehrer Str 16b 26188 Edewecht/ Friedrichsfehn	04486-9159841	

**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

diese Seite entsteht unter Mitwirkung eines medizinischen Beirats. Ihm gehören an:

**Dr. Gerd Pommer** (Oldenburg),  
**Jens Wagenknecht** (Varel) und  
**Prof. Dr. Andreas Weyland** (Oldenburg).

**ALLES GUTE**

**DIE INTERDISZIPLINÄRE** Zusammenarbeit der Chirurgie/Orthopädie, Radiologie, Plastischen Chirurgie, Onkologie und Strahlentherapie ist die Grundlage für eine erfolgreiche Behandlung. Die Chancen für eine Heilung oder Eindämmung eines Knochen- oder Weichteiltumors haben sich mit der Weiterentwicklung der Krebstherapie gerade in den letzten 15 Jahren signifikant verbessert.

**JUNIOR-ABC**

Fachleute erklären in dem kleinen Junior-ABC kurz und auch für Kinder verständlich Fachbegriffe aus dem Gesundheitsbereich. Heute geht die Pharmazeutin Sigrun Meyer auf den Begriff (J)ohanniskraut ein.

Johanniskraut ist eine Pflanze, aus der sich Produkte mit einer beruhigenden und allgemein stimulierenden Wirkung herstellen lassen. Die vollständige Wirkung des zumeist als Kapseln oder Tee verabreichten Mittels setzt zumeist nach rund einer Woche ein. Die ansonsten harmlosen Präparate können an sonnigen Tagen eine erhöhte Lichtempfindlichkeit bewirken.

**SERVICE**

**BEI EINEM PRIMÄREN** Knochenkrebs gelingt es zunehmend, den Patienten von einem bösartigen Tumor zu befreien, berichtet Prof. Max Ettinger. Da es aber Rezidive geben kann, ist eine konsequente Nachsorge mit regelmäßigen Untersuchungen erforderlich. Für die Prognose bei einem metastasierten Knochenkrebs ist entscheidend, wo die Primärtumoren entstanden und in welchem Stadium diese sind. Warum sich ein primärer Knochenkrebs entwickelt, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt.

**TERMINE**

**DAS THEMA SPORTMEDIZIN** steht am 18. Februar im Fokus des 61. Gesundheitsforums, das die Ärztekammer Niedersachsen, Bezirksstelle Oldenburg, und die Nordwest-Zeitung veranstalten. Referenten sind der Facharzt für Allgemeinmedizin, Dr. Jörg Weißmann, sowie der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Dr. Marcus Beuchel. Beginn ist um 19 Uhr im PFL Oldenburg, Peterstraße 3. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

**EINE NEUE** Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen, die sich nach dem Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik in einem geschützten Raum austauschen möchten. Weitere Infos gibt es bei der BeKoS, Tel. 0441/884848.

# Krebsverdacht schnell abklären

**KNOCHEN- UND WEICHTEILTUMOREN** Metastasen aus anderen Organen oft verantwortlich

VON KLAUS HILKMANN

**OLDENBURG** – Bösartige Knochentumoren können sich überall im Skelettsystem entwickeln. Die Medizin unterscheidet zwischen dem mit rund 800 Neuerkrankungen pro Jahr vergleichsweise seltenen, primären Knochenkrebs und deutlich häufigeren sekundär bösartigen Tumoren, die als Metastasen aus einem anderen Krebs-betroffenen Organ im Knochen entstehen. „Vor allem Lungen-, Prostata-, Brust-, Nieren- und Schilddrüsenkrebs können Absiedlungen machen“, betont die Deutsche Krebsgesellschaft.

Unabhängig von der Art des Krebses machen sich Knochen- und Weichteiltumoren zumeist mit Schmerzen bemerkbar. Weitere Symptome sind Schwellungen, eine Überwärmung und in seltenen Fällen auch der Bruch eines Knochens oder der Funktionsverlust eines Gelenks. Zum Beispiel müssen Betroffene bei sogenannten Sarkomen damit rechnen, dass bereits durch leichte äußere Einwirkungen ein Knochenbruch entsteht.

Der häufigste Tumor des Knochens ist das Osteosarkom, das vor allem bei Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen zehn und 20 Jahren auftritt. Osteosarkome entstehen zumeist in den langen Röhrenknochen – vor allem im Oberschenkel, Schambein oder der Nähe des Knies.

Das meistens im mittleren und höheren Lebensalter auftretende Chondrosarkom ist der zweithäufigste primäre Knochentumor. Dieser entsteht aus Knorpelgewebe und kann sich einschließlich der Hüfte und des Beckens in verschiedenen Körperbereichen bilden. Für ein erhöhtes Fraktur-Risiko sorgen auch im Skelettsystems aktive Metastasen, weil sie Knochen angreifen und ihre Stabilität verringern.

**Gewebe untersuchen**

Um einem bösartigen Knochentumor auf die Spur zu kommen, wird auf Grundlage einer sorgfältigen Anamnese

**TUMORZENTRUM MIT ÄRZTEN AUS ALLEN RELEVANTEN FACHGEBIETEN**



Prof. Dr. Max Ettinger arbeitet bei der Behandlung von Knochen- und Weichteiltumoren oft mit Medizinern aus anderen Fachgebieten zusammen.

BILDER: PIUS-HOSPITAL

**Für einen gesicherten** Befund und eine erfolgreiche Behandlung ist bei einem Knochen- oder Weichteiltumor meistens eine komplexe Diagnostik nötig. „Am besten in das in einem spezialisierten Tumorzentrum möglich“, betont Prof. Max Ettinger. Dort stehen neben der erforderlichen Technik auch mit diesen Erkrankungen vertraute Ärzte aus allen relevanten medizinischen Fachgebieten bereit.

und körperlichen Untersuchung des Patienten meistens zunächst eine Biopsie durchgeführt, bei der ein kleiner Gewebeteil aus dem verdächtigen Areal entnommen wird, der dann von einem Pathologen analysiert wird.

„Mit der Probe lässt sich abklären, um welche Tumorart es sich handelt“, erklärt Prof. Dr. Max Ettinger, Direktor der Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im Pius-Hospital Oldenburg, die von der Deutschen Krebsgesellschaft als Fachklinik für die Behandlung von Knochen- und Weichteiltumoren zertifiziert ist. „Diese immunhisto-

**Die Fachleute** sind auch an der Tumorkonferenz beteiligt, bei der die Ergebnisse der Untersuchungen besprochen werden und für jeden Patienten ein Therapieplan festgelegt wird. „Jeder Tumor wird individuell betrachtet und behandelt“, erklärt Prof. Ettinger. Mit vereinter Erfahrung werde sichergestellt, dass die Tumoren optimal gemäß den neuesten medizinischen Erkenntnissen behandelt werden.

logischen Untersuchungen im Labor sind die Grundlage für die weitere Therapie“.

**Mehrere Fachgebiete**

Je nach Art und Ausprägung der Krebserkrankung sind oft mehrere medizinische Fachgebiete an der Behandlung beteiligt. Das auf Tumortherapie spezialisierte Team von Prof. Ettinger im Pius-Hospital arbeitet im Rahmen eines interdisziplinären Austausches effektiv mit dem benachbarten Evangelischen Krankenhaus Oldenburg oder der Medizinischen Hochschule Hannover zusammen.

**Bösartige** Knochen- und Weichteiltumoren müssen oft komplett mit einem chirurgischen Eingriff entfernt werden. Ob zusätzlich vorab, begleitend und/oder danach eine medikamentöse Behandlung bzw. eine Strahlentherapie nötig ist, hängt von der Tumorart ab. Bei einem sekundären Knochentumor muss neben den Metastasen auch der dafür verantwortliche primäre Tumor identifiziert werden.

Für die Aufklärung eines Krebsverdachts ist eine bildgebende Diagnostik hilfreich, zu der neben Röntgenaufnahmen in der Regel eine Computertomographie (CT) und eine Magnetresonanztomographie (MRT) gehören, die einen genaueren Blick auf den betroffenen Bereich ermöglichen. Bei Hinweisen auf Metastasen sowie zur Feststellung des Erkrankungsausmaßes kann zudem eine Knochenszintigraphie sinnvoll sein, mit der sich mittels einer radioaktiv markierten Substanz ein erhöhter Stoffwechsel feststellen lässt, der wiederum auf eine Tumorerkrankung hinweisen kann.

# Streuung mit Radikal-OP verhindern

**BEHANDLUNG** Bei primären und metastasierten Tumoren alle Verfahren nutzen

VON KLAUS HILKMANN

**OLDENBURG** – In fortgeschrittenen Stadien kann es sein, dass metastasierte Tumoren nicht komplett entfernt werden können. In diesen Fällen kommt es bei der Therapie darauf an, die weitere Ausbreitung mittels Chemotherapie in Schach zu halten. Eine wegen einer Metastasierung entstandene Fraktur an einem langen Röhrenknochen wie dem Oberschenkel muss dessen ungeachtet stets mit einer Operation stabilisiert werden, um weitere körperliche Beeinträchtigungen zu vermeiden und den Patienten von Schmerzen zu befreien.



Knochen- und Weichteiltumoren müssen oft unter Beteiligung mehrerer Fachgebiete operativ entfernt werden.

Der Ablauf einer Krebs-OP hängt davon ab, um welchen Tumor es sich handelt und wo dieser sitzt. Primäre Tumoren

müssen radikal – also im Gesunden – operiert werden, um eine spätere Streuung zu verhindern. Bei metastasierten

Tumoren ist entscheidend, möglichst alle zu identifizieren und je nach Art des Primärkrebses alle bewährten Therapieverfahren zu nutzen. „Wir sind im Pius-Hospital auf die Muskulatur sowie die langen Röhrenknochen spezialisiert und kümmern uns um alle Knochen- und Weichteiltumoren außerhalb der Wirbelsäule“, berichtet Prof. Max Ettinger.

Patienten mit Metastasen oder primären Tumoren an der Wirbelsäule werden in der Universitätsklinik für Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie im Evangelischen Krankenhaus Oldenburg behandelt.

**INTERVIEW**

## Lebensqualität verbessern



BILD: LUKAS LEHMANN

VON KLAUS HILKMANN

Prof. Dr. Johannes Woitzik (Bild) ist Direktor der Universitätsklinik für Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie im Evangelischen Krankenhaus Oldenburg.

**Bei welchen Knochenkrebs-Patienten ist Ihre Klinik gefragt?**

**Woitzik:** Die Universitätsklinik für Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie ist besonders für Patienten mit primärem Knochenkrebs oder Knochenmetastasen zuständig. Dazu zählen Patienten mit Chordomen, Osteosarkomen oder Ewing-Sarkomen.

**Was kann die Klinik für eine Heilung bzw. Linderung tun?**

**Woitzik:** Innerhalb der Universitätsmedizin bieten wir eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten an, die auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten abgestimmt sind. Dazu zählen chirurgische Eingriffe zur Entfernung von Tumoren sowie die Chemo-, Strahlen- und die Schmerztherapie. Unser Ziel ist es, die Erkrankung zu heilen oder die Symptome zu lindern, um die Lebensqualität der Patienten zu verbessern.

**Worauf kommt es dabei an?**

**Woitzik:** Bei primären Knochentumoren der Wirbelsäule oder der Schädelbasis ist eine möglichst vollständige Entfernung des Tumors – die sogenannte En-Block-Resektion – wichtig für die Heilung. Bei Metastasen liegt der Fokus auf der Stabilität der Wirbelsäule sowie der Vermeidung einer Rückenmarkskompression, um schwere neurologische Schädigungen zu verhindern. Die Entscheidung, ob zuerst die Metastasen oder die Primärtumoren entfernt werden, hängt etwa vom Gesundheitszustand des Patienten sowie der Art und Ausbreitung der Krebserkrankung ab.

Anzeige

Noch wenige freie Plätze  
**Englisch für „Senioren“ in Oldenburg**  
 • einmal pro Woche  
 • tagsüber  
 • in kleinen Gruppen  
 • keine Vorkenntnisse erforderlich.  
 • viel sprechen, wenig Grammatik  
 • Mindestalter: **50 Jahre**  
 • **kostenlos**  
 „Schnupperstunde“  
 Über die Kurse informiert Sie  
**ELKA®**  
 Erfolgreich lernen.  
 Konzepte im Alter  
 Silke Wiecker  
 ☎ 0441 9 57 20 88  
 www.elka-lernen.de



# MEHR ZEIT

NWZ

AUSGABE 1/2025

Aktiv und inspiriert  
ins Frühjahr starten

Den Körper und Geist  
in Balance halten

Neue Ideen für  
gemeinsame Erlebnisse

Den Moment genießen

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser!

Auch wenn der Winter uns noch begleitet, dürfen wir uns schon jetzt auf das Frühjahr freuen. Die Vorfreude bringt frische Energie – perfekt, um aktiv und inspiriert in die neue Jahreszeit zu starten. Nutzen Sie die Zeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen: Spaziergänge, leichte Bewegungsübungen oder ein neues Hobby sind wunderbare Begleiter. Gemeinsame Erlebnisse mit Freunden oder Familie, ob bei einem Kaffee oder einem kreativen Nachmittag, schenken Freude und Verbundenheit. Der Frühling wird, was wir daraus machen! Lesen Sie noch mehr unter [www.nwzonline.de/senioren](http://www.nwzonline.de/senioren).

Viel Vergnügen beim Schmökern und Entdecken wünscht Ihnen  
Lina Lütje



# Der Weg zu innerer Ruhe und Lebensqualität

**MENTALE GESUNDHEIT** Wie Achtsamkeit und Gemeinschaft zu mehr Wohlbefinden verhelfen



Die Zeit mit der Familie und Freunden stärkt nicht nur die Gesundheit, sondern trägt auch zum Wohlbefinden im Alter bei.

BILD: PEXELS/ASKAR ABAYEV

VON LINA LÜTJE

**IM NORDWESTEN** – Mit zunehmendem Alter lernen wir, Momente der Ruhe und bewussten Wahrnehmung immer mehr zu schätzen – besonders in unserer schnelllebigen Zeit. Diese ruhigen Augenblicke steigern nicht nur unser Wohlbefinden, sondern fördern auch unsere geistige und körperliche Gesundheit.

Achtsamkeit, Gemeinschaft, Kreativität und Naturverbundenheit sind dabei wichtige Schlüssel, um den Alltag zu bereichern und unsere Gesundheit zu erhalten.

## Achtsamkeit

Bewusstes Wahrnehmen hilft uns, im gegenwärtigen Moment zu verweilen und bei regelmäßiger Anwen-

dung langfristig unser Stresslevel zu senken. Es ist eine Haltung, bei der wir uns bewusst entscheiden, im Moment zu bleiben, uns auf eine Sache zu konzentrieren und nicht zu bewerten.

Eine einfache Möglichkeit, achtsamer zu werden, sind Meditation oder bewusstes Atmen. Schon kleine Rituale wie das bewusste Genießen einer Mahlzeit oder ein achtsamer Spaziergang können den Geist ebenfalls beruhigen.

## Gemeinschaft

Während Achtsamkeit uns innerlich zur Ruhe bringt, spielt auch die Verbundenheit mit anderen eine wesentliche Rolle für unser Wohlbefinden. Die Pflege sozialer Kontakte wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger, um Isolation und Ein-

samkeit vorzubeugen.

Gemeinsame Erlebnisse mit Familie, Freunden oder in Seniorengruppen stärken nicht nur unser emotionales Wohlbefinden, sondern wirken sich auch positiv auf unsere Gesundheit aus. So kann das Zusammensein mit anderen unsere geistige Fitness erhalten.

Regelmäßige Treffen – sei es ein gemeinsames Frühstück, ein Spaziergang oder kreative Gruppenaktivitäten – fördern soziale Bindungen und schaffen wertvolle Erinnerungen. Auch ehrenamtliche Tätigkeiten oder die Mitarbeit in Vereinen bieten wunderbare Möglichkeiten, aktiv zu bleiben und Kontakte zu knüpfen.

## Kreative Ideen

Kreativität kennt kein Alter

FORTSETZUNG AUF SEITE 3 ►

## IMPRESSUM

### Herausgeber und Verlag:

Nordwest-Zeitung  
Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Postfach 7161 · 26051 Oldenburg  
[www.NWZonline.de](http://www.NWZonline.de)

### Geschäftsführung:

Stephanie von Unruh,  
Thorben Meiners

### Anzeigenservice:

Nordwest Media  
Vermarktungsgesellschaft  
Leitung Stephanie von Unruh

### Bildnachweis:

123rf Halfpoint

### Redaktion:

Lina Lütje  
Tel. 04451-9119 14  
[lina.luetje@nwzmedien.de](mailto:lina.luetje@nwzmedien.de)

### Layout:

Thomas Nußbaum/  
Kanalmanagement

### Satz:

dtp- u. mediaservice GmbH

### Druck:

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

► FORTSETZUNG VON SEITE 2

– im Gegenteil! Aktivitäten wie Malen, Musizieren, Gärtnern oder Schreiben beleben den Geist, schulen die Feinmotorik und fördern unsere innere Balance. Solche Tätigkeiten sind nicht nur inspirierend, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit, innezuhalten und den Moment bewusst zu genießen. Sie bieten Raum für Selbstentfaltung und machen deutlich, dass jeder Moment eine Quelle der Inspiration sein kann, wenn wir es zulassen.

### Naturverbundenheit

Darüber hinaus bietet uns die Natur nicht nur frische Luft und Bewegung, sondern auch eine besondere Quelle der Erneuerung. Zeit im Grünen zu verbringen – sei es im Garten, beim Wandern oder bei einem ruhigen Waldspaziergang – fördert unsere Achtsamkeit und stärkt das Gefühl der Verbundenheit mit der Welt um uns herum.



Das bewusste Wahrnehmen hilft uns, in der Gegenwart zu verweilen, im Augenblick zu sein.

BILD: PEXELS/ANASTASIA SHURAEVA

## Aktiv und Fit im Alltag! Elektro-Fahrräder- und Dreiräder

**Neben Schwimmen gibt es kaum eine gelenkschonendere körperliche Betätigung als das Rad- bzw. Dreiradfahren. Ärzte empfehlen z. B. bei Osteoporose erst recht körperliche Aktivitäten wie spazieren gehen, schwimmen oder Rad- bzw. Dreiradfahren.**

**Der Wechsel zum Dreirad ermöglicht vielen, ihren Mobilitätsradius, ihren Spaß an der Bewegung und der Natur sowie den persönlichen Einkauf mit viel Freude weiterzuverfolgen. Vor allem wenn man bedenkt, dass Dreiräder sehr sicher und komfortabel sind.**



Eva-Lessing-Straße 8 · 26160 Bad Zwischenahn  
Di-Fr 09:30-18:30 Uhr · Sa 10:00-16:00 Uhr  
Tel: 04403 / 60 27 190

Am Bürgerpark 16 · 49661 Cloppenburg  
Di-Fr 09:30-18:30 Uhr · Sa 10:00-16:00 Uhr  
Tel: 04471 / 70 23 860

# ≡ e-motion ≡

DIE E-BIKE EXPERTEN

[www.emotion-technologies.de](http://www.emotion-technologies.de)  
[www.dreirad-zentrum.de](http://www.dreirad-zentrum.de)

# Entspanntes Gärtnern auf Augenhöhe

**GARTENARBEIT** Hochbeete für barrierefreies Gärtnern ohne Schmerzen



Ein Hochbeet kann problemlos barrierefrei gestaltet werden.

BILD: CANVA

**Relaxsessel in toller Auswahl!**

**MÖBEL SCHMIDT**

Inh. Guido Schmidt, 26349 Jaderberg  
Vareler Str. 42, Tel. 04454/979840  
[www.moebel-schmidt-jaderberg.de](http://www.moebel-schmidt-jaderberg.de)

VON JANINE SCHULZE

Das Gärtnern ist für viele Menschen ein beruhigendes Hobby, das die Seele entspannt und körperlich fit hält. Doch mit zunehmendem Alter wird die Arbeit im Garten häufig zur Herausforderung. Um den Rücken zu schonen und die Freude am Grün zu erhalten, gewinnen Hochbeete zunehmend an Beliebtheit. Sie bieten eine komfortable Arbeitshöhe und lassen sich individuell gestalten.

## Ein Hochbeet als Lösung für mehr Ergonomie

Das klassische Gärtnern auf Bodenniveau erfordert oftmals beschwerliches Bücken und Knien, was gerade für Senioren mit Rückenproblemen oder eingeschränkter Beweglichkeit schwierig wird. Hochbeete können hier Abhilfe schaffen. Mit einer Höhe von etwa 80 bis 100 Zentimetern ermöglichen sie eine ergonomische Arbeitsweise, die nicht nur Rückenschmerzen vorbeugt und die Gelenke schont, sondern auch das Gärtnern im Rollstuhl ermöglicht.

Zudem sind Hochbeete äußerst vielseitig einsetzbar. Ob Kräuter, Gemüse oder Zierpflanzen – alles lässt sich auf kleinstem Raum anpflanzen.

Besonders vorteilhaft: Hochbeete können auch auf Terrassen oder Balkonen aufgestellt werden und sind somit ideal für Senioren, die keinen großen Garten besitzen.

## Materialien und Bauweisen: Vielseitig und anpassungsfähig

Hochbeete gibt es in verschiedenen Materialien wie Holz, Metall oder Kunststoff. Jedes Material hat seine Vor- und Nachteile. Holz ist besonders natürlich und fügt sich harmonisch in jede Gartenschauspielerei ein, während Metallbeete langlebiger und leichter zu reinigen sind. Kunststoffmodelle wiederum überzeugen durch ihr geringes Gewicht und einfache Montage.

Beim Kauf oder Bau eines Hochbeets sollte darauf geachtet werden, dass es stabil und witterungsbeständig ist. Zudem können mit einer Abdeckung oder einem Netz Schädlinge wie Schnecken ferngehalten werden – eine weitere Erleichterung für ältere Hobbygärtner.

## Einfache Pflege und geringe Belastung

Neben der ergonomischen Arbeitshöhe punkten Hoch-

beete auch durch ihre pflegeleichte Handhabung. Sie benötigen weniger Wasser als großflächige Beete, da das Material Feuchtigkeit länger speichert. Zudem können Dünger und Pflanzenerde gezielt eingesetzt werden, was nicht nur ressourcenschonend ist, sondern auch die Pflege vereinfacht.

Ein weiterer Vorteil: Durch die erhöhte Lage erwärmt sich die Erde schneller, was einen früheren Anbau von Gemüse ermöglicht. Senioren können somit schon im Frühjahr ihre Gartenfreuden genießen.

## Planung und Gestaltung: Das Hochbeet optimal nutzen

Ein Hochbeet sollte sorgfältig geplant und aufgebaut werden. Die Ausrichtung spielt dabei eine wichtige Rolle: Ein sonniger Standort ist ideal für die meisten Pflanzen. Auch die Befüllung des Beets ist entscheidend. In Schichten angelegt, sorgt sie für eine optimale Nährstoffversorgung. Ganz unten kommen grobe Materialien wie Äste oder Holzreste, darauf folgen Gartenabfälle wie Laub und Rasenschnitt und zum Schluss hochwertige Pflanzenerde.

Darüber hinaus können

FORTSETZUNG AUF SEITE 5 ►

## Freie Kapazitäten - Grundpflege & Hauswirtschaft im Raum Stadland



Ab sofort unterstützen wir Sie wieder zuverlässig und kompetent:

- Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Hilfe

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin!

[info@pflagedienst-lieken.de](mailto:info@pflagedienst-lieken.de)

oder



☎ 04732 - 92 98 0

► FORTSETZUNG VON SEITE 4

Hochbeete individuell gestaltet werden, etwa durch verschiedene Pflanzenkombinationen oder Dekorationselemente. Kräuter wie Basilikum und Thymian lassen sich wunderbar mit bunten Blumen kombinieren und sorgen für ein stimmungsvolles Gesamtbild.

**Hochbeete fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden**

Gärtnern hat nachweislich positive Effekte auf die Gesundheit. Es fördert die Beweglichkeit, trainiert sanft die Muskeln und bietet zugleich mentale Entspannung. Besonders für Senioren ist es wichtig, aktiv und geistig fit zu bleiben. Ein Hochbeet im eigenen Garten oder auf dem Balkon kann dazu einen wertvollen Beitrag leisten.

Durch die individuelle Anpassung an die Bedürfnisse der Nutzer ermöglichen



Für ein Hochbeet braucht es keinen großen Garten, denn es kann auch auf der Terrasse oder dem Balkon angelegt werden.

BILD: CANVA

Hochbeete auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität, ihre Liebe zum Gärtnern

auszuleben. Zudem lassen sich die Beete mit Sitzgelegenheiten oder Haltegriffen

erweitern, um die Nutzung noch komfortabler zu gestalten.

*Zwei, die es so nur bei evers gibt. ♥*

**Fußgesundheitstage**

vom 13.01.2025 – 14.02.2025



Anzeige



Entdecken Sie die Fußgesundheitstage bei evers Schuh & Fußgesundheit!

Vom 13. Januar 2024 bis zum 14. Februar 2025 laden wir Sie herzlich zu unseren Fußgesundheitstagen ein!

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Fußgesundheit in den Fokus zu rücken.

In diesem Aktionszeitraum bieten wir Ihnen eine elektronische Fußdruckmessung im Wert von 10,00 € inklusive einer umfassenden Beratung zu Fußstellung, Schuheinlagen, Schuhtuning und bequemen Schuhen komplett kostenlos und unverbindlich an.

**Sei nachhaltig! Reparieren statt wegwerfen!**

- 20% Rabatt auf alle Schuhreparaturen
- Schuh- und Sneaker Reinigung für 30,00 € statt 50,00 €
- Fußscan und Druckmessung mit individueller Beratung kostenlos und unverbindlich

Darüber hinaus schauen wir uns gern Ihre alten Einlagen auf Funktion und Verschleiß an. Unter dem Motto „Sei nachhaltig, reparieren statt wegwerfen“ profitieren Sie von 20 % Rabatt auf alle Schuhreparaturen aus unserer Werkstatt. Und für strahlend saubere Schuhe bieten wir eine Sneaker- oder Schuhreinigung für nur 30,00 € statt 50,00 € an!



Bis Ende Februar erwarten Sie zudem viele attraktive Einzelpaare unserer modernen Bequemschuhe zu stark reduzierten Preisen.

Kommen Sie vorbei und tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes – wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Alexanderstraße 53,  
26121 Oldenburg

Telefon: 0441 / 8 72 51

Mo.-Fr.: 08:00 - 18:00 Uhr

**Parkplätze im Hof!**

www.gesunde-schuhe.org

# Traumhafte Reiseziele für die Generation 60+

**REISEN** Entspannung, Kultur und Natur: unvergessliche Momente für Senioren

VON ANDREAS UNTERBERG

**IM NORDWESTEN** – Reisen im Alter ist längst nicht mehr nur ein Wunschtraum – es ist eine Möglichkeit, die Welt auf die eigene Weise zu entdecken. Mit mehr Zeit und oft einer genaueren Vorstellung, was man erleben möchte, suchen Senioren gezielt nach Orten, die ihren Bedürfnissen entsprechen. Ob Wellness, Kultur oder sanfte Abenteuer – hier finden Sie eine Auswahl der besten Reiseziele für die Generation 60+.

## Südtirol: Naturparadies für Genießer

Die malerische Region Südtirol in Italien ist ein wahres Paradies für Senioren, die Entspannung und Natur lieben. Die sanften Hügellandschaften, umgeben von den majestätischen Dolomiten, laden zu leichten Wanderungen ein, bei denen die frische Bergluft und beeindruckende Panoramen genossen werden können. Besonders beliebt sind die Wein- und Apfelstraßen, die mit gut ausgebauten Wegen und kulinarischen Genüssen locken.

Zudem punktet Südtirol mit einem exzellenten Angebot an Wellnesshotels, die auf ältere Gäste spezialisiert sind. Hier finden sich großzügige Spabereiche und Anwendungen, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind. Auch die Anreise ist unkompliziert: Mit dem Auto, Zug oder einem kurzen Flug ist die Region bequem erreichbar, was sie besonders attraktiv macht.

## Kurorte an der Ostsee: Ruhe und Meeresbrise

Die deutsche Ostseeküste mit ihren traditionsreichen Kurorten wie Timmendorfer Strand oder Kühlungsborn gehört zu den Klassikern für Seniorenreisen. Das milde Reizklima und die salzhaltige Luft haben seit Jahrzehnten eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist, besonders für Menschen mit Atemwegs- oder Hautproblemen.



Traumhafte Aussichten in Südtirol.

BILD: PIXABAY

Die Promenaden sind meist barrierefrei gestaltet, und zahlreiche Cafés sowie Restaurants bieten Gelegenheiten, entspannt den Tag zu verbringen. Viele Hotels haben sich speziell auf Senioren eingestellt und bieten etwa Bewegungsprogramme oder kulturelle Veranstaltungen an. Zudem sorgen flache Landschaften und kilometerlange Sandstrände dafür, dass Spaziergänge oder Radtouren mühelos möglich sind.

## Andalusien: Sonne, Kultur und mediterranes Flair

Für Senioren, die Kultur und Sonne schätzen, ist Andalusien ein perfektes Reiseziel. Die Region im Süden Spaniens bietet eine Mischung aus historischen Städten, mediterraner Gelassenheit und mildem Klima – besonders in den Wintermonaten. Städte wie Sevil-

la, Granada oder Córdoba sind voller Geschichte und bequem mit organisierten Führungen zu entdecken.

Viele Senioren schätzen die Herzlichkeit der Einheimischen sowie die Möglichkeit, in ruhigen Fincas oder charmannten Hotels zu übernachten. Auch das Angebot an Seniorenreisen mit geführten Gruppen ist hier breit gefächert, sodass man Land und Leute in angenehmer Gesellschaft kennenlernen kann.

## Tirol: Aktivurlaub mit Komfort

Für aktive Senioren, die ihre Vitalität unter Beweis stellen möchten, ist Tirol ein hervorragendes Ziel. Die österreichische Alpenregion verbindet alpine Schönheit mit einem hohen Maß an Komfort. Hier können ältere Reisende leichte Wanderungen

unternehmen, geführte Naturerlebnisse genießen oder in gemütlichen Berghütten einkehren.

Zudem bietet Tirol eine Vielzahl von Thermen und Heilbädern, die sich ideal für Regeneration und Entspannung eignen. Auch das kulturelle Angebot, von traditionellen Festen bis hin zu Museen, macht Tirol zu einem abwechslungsreichen Reiseziel.

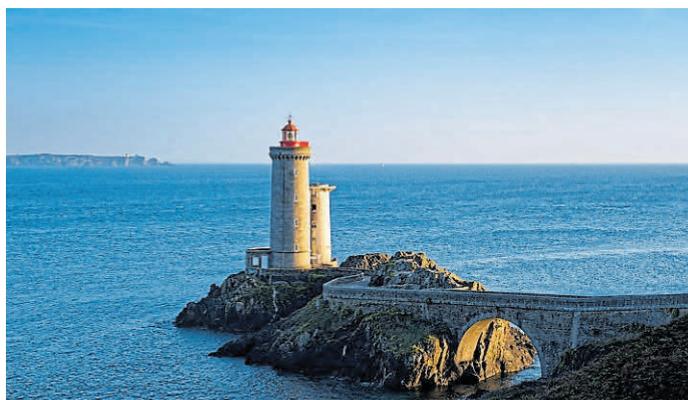
## Kreuzfahrten: Entspannung auf hoher See

Kreuzfahrten haben sich als besonders beliebte Reiseform für Senioren etabliert. Sie verbinden den Komfort eines Hotels mit der Möglichkeit, verschiedene Orte zu entdecken, ohne ständig die Unterkunft wechseln zu müssen. Besonders gefragt sind Kreuzfahrten im Mittelmeer oder entlang der norwegischen Fjorde.

An Bord sorgen speziell auf ältere Gäste abgestimmte Angebote wie Tanzabende, Vorträge oder Wellnessprogramme für Abwechslung. Auch die ärztliche Versorgung ist gewährleistet, was ein beruhigendes Gefühl gibt. Die barrierefreie Gestaltung der Schiffe macht es Senioren besonders einfach, sich an Bord zu bewegen.

## Die Bretagne: Frankreichs rauher Charme

Für Naturfreunde mit einem Hang zum Meer ist die Bretagne im Nordwesten Frankreichs eine traumhafte Wahl. Die wilde Küstenlandschaft mit ihren Klippen und Sandstränden begeistert ebenso wie die malerischen Fischerdörfer. Besonders reizvoll ist die Region außerhalb der Hauptsaison, wenn es ruhiger zugeht und man die ursprüngliche Schönheit der Bretagne ungestört genießen kann. Viele kleine Hotels und Ferienhäuser bieten Komfort und eine authentische Atmosphäre, die Senioren besonders schätzen. Zudem lässt sich die Bretagne hervorragend mit dem Auto erkunden, was viel Flexibilität bietet.



Die Bretagne hat viel zu bieten.

BILD: PIXABAY

# Regelmäßiger Weg zum Arzt ist so wichtig

**GESUNDHEIT** Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen für sich nutzen

VON MELANIE JÜLISCH

Wer noch viel vorhat im Leben, dieses fit und aktiv gestalten möchte, der sollte immer auch seine Gesundheit im Blick haben. Vielleicht war man soeben noch kerngesund und hat den Alltag voller Freude gewuppt – und schon liegt man mit einer heftigen Grippe im Bett. Und das vermutlich länger als sonst, denn mit zunehmenden Jahren steckt man so eine Infektion zumeist nicht mehr ganz so locker weg. Umso wichtiger: eine Grippe-schutzimpfung mit Beginn der kalten Jahreszeit. Doch nicht nur eine Grippe kann einen schnell umhauen. Auch andere Erkrankungen, auch wenn sie manchmal unbemerkt und schleichend beginnen, sollte man möglichst früh erkennen und Risiken minimieren. Daher lohnt sich ein regelmäßiger Check-up, um Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Bluthochdruck, neurologische Erkrankungen, Gelenksbeschwerden oder Krebs frühzeitig zu erkennen. Erster Ansprechpartner ist in den meisten Fällen der Hausarzt, den man oft schon seit vielen Jahren kennt und dem man vertraut. Gegebenenfalls über-



Nicht vergessen: die Termine für den nächsten Check-up und anstehende Impfungen.

BILD: PEXELS

weist er seinen Patienten für weitere Untersuchungen an einen Facharzt. Nimmt man regelmäßig Check-ups und Vorsorgeuntersuchungen wahr, ist man auf der sicheren Seite und weiß, wie man bei Bedarf seinen Körper gezielt unterstützen kann.

### Kleiner Piks, großer Schutz

Da das Immunsystem mit zunehmendem Alter an Leis-

tungskraft verliert, kann es gerade bei älteren Menschen zu einer langwierigeren Grippe-erkrankung und auch zu Komplikationen kommen. Daher empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts eine Influenza-Impfung für alle Personen ab 60 Jahren. Wegen der hohen Ansteckungsgefahr wird auch den Bewohnern von Alters- und Pflegeheimen eine

Impfung empfohlen. Um die volle Wirkung zu erzielen, erhalten ältere Menschen häufig Influenza-Hochdosis-Impfstoffe, die im Vergleich zu Standard-Impfstoffen eine „geringfügig aber signifikant bessere Wirksamkeit bei Senioren“ haben. Bis der Impfschutz vollständig wirkt, dauert es zehn bis 14 Tage. Daher rät die Ständige Impfkom-

FORTSETZUNG AUF SEITE 8 ▶



**Wir sind Ihr kompetenter und verlässlicher Fachhändler für Reha- und Sanitätsbedarf. Gerne laden wir Sie ein, sich in unseren großzügigen Räumen auf über 400m² unsere riesige Auswahl an Hilfsmitteln zeigen zu lassen und diese natürlich auch vor Ort auszuprobieren. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage [www.reha-service-hutter.de](http://www.reha-service-hutter.de).**

Ob mit Rollator (superleicht aus Carbon) oder Elektromobil (neu und gebraucht), bewegen Sie sich draußen und genießen Sie unsere schöne Natur.

Vereinbaren Sie gerne eine Probefahrt!




Elektrollstuhl für Innen und Außen, dreht auf der Stelle.



Reha Service Hutter GmbH · Borsigstr. 3 · 26160 Bad Zwischenahn  
Tel.: 04403/602720 · [info@reha-service-hutter.de](mailto:info@reha-service-hutter.de)

## Wir nehmen uns mehr Zeit für Sie!



Herzlich Willkommen im Schuhhaus!

120 JAHRE macht MARKENSCHUHE preiswert!

# Knipper

www.schuhhaus-knipper.de

Wildeshauser Straße 12 • 26209 Hatten • Telefon: 04482 - 407




Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 – 18.00 Uhr • Sa. 9.00 – 14.00 Uhr

► FORTSETZUNG VON SEITE 7

sion zu einer Impfung ab Oktober bis Mitte Dezember. Zusätzlich sollte man sich vorab beim Hausarzt über eine Impfung gegen Pneumokokken, RSV und Covid-19 informieren. Laut STIKO waren die Influenza-Impfungen bei Über-60-Jährigen übrigens lange Zeit rückläufig. Erst seit der Saison 2018/19 wird wieder ein Anstieg der Impfanspruchnahme verzeichnet, wobei es regionale Unterschiede gibt: In der Saison 2021/22 ließen sich in den westlichen Bundesländern 41 Prozent der Menschen über 60 impfen, in den östlichen Bundesländern waren es 56 Prozent.

### Von den Windpocken zur Gürtelrose

Ebenfalls ab 60 empfohlen wird eine Impfung zum Schutz vor Gürtelrose. Varizella-Zoster-Viren, die nach einer früheren Windpockenerkrankung im Körper verblieben sind der Auslöser für diese Erkrankung. Der schmerzhafte Hautausschlag einer Gürtelrose ist nicht zu unterschätzen und kann sowohl den Rumpf als auch den Kopf betreffen. „Wenn das Immunsystem – beispielsweise im Alter – schwächer wird, können die Viren wieder aktiv werden, eine sogenannte Virus-Reaktivierung, und einen schmerzhaften Ausschlag, die Gürtelrose, hervorrufen. Die schmerzhaften Nervenentzündungen können auch nach Abklingen des Ausschlags längere Zeit andauern“, heißt es auf Impfen-Info, einem Informationsangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Daher empfiehlt die STIKO die zweifache Impfung gegen Gürtelrose, wobei die zweite Impfung frühestens zwei und maximal sechs Monate nach der ersten erfolgen sollte.

### Vorsorge und viel Bewegung

„Wer sich täglich bewegt, kann das individuelle Krebsrisiko senken. Insbesondere das Risiko für einige häufige Krebsarten wie Brustkrebs (nach den Wechseljahren) und Darmkrebs kann durch körperliche Aktivität um 20



Schneller da als gedacht eine Grippe.

BILD: PEXELS

bis 30 Prozent reduziert werden. Auch für weitere Tumorarten, darunter Krebs der Blase und der Nieren, des Magens und der Speiseröhre, gibt es Hinweise, dass Bewegung das Erkrankungsrisiko verringern kann“, so ein Hinweis der Deutschen Krebshilfe. So entstehen schätzungsweise sechs Prozent aller Krebsneuerkrankungen in Deutschland als Folge von Bewegungsmangel. Wandern, schwimmen, spazieren gehen: Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 bis 300 Minuten moderate oder 75 bis 150 Minuten intensive Bewegung pro Woche – das gilt auch für Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Doch nicht nur eine gesunde Lebensweise mit Bewegung und guter Ernährung können das

Risiko reduzieren: Auch die Möglichkeit zur regelmäßigen Früherkennung sollten Männer und Frauen in allen Bereichen der Krebsvorsorge nutzen. Eine besonders gute

Nachricht zur Brustkrebsvorsorge für Frauen: Erst im Juli wurde die Altersgrenze beim bundesweiten Mammographie-Screening-Programm auf 75 Jahre angehoben.



Kleiner Piks mit großer Wirkung.

BILD: PEXELS



Ausreichend Bewegung kann auch das Risiko für einige Krebsarten senken.

BILD: PIXABAY

# Bewegung gegen schmerzende Winterstarre

**HILFE AUS FERNOST** Mit Yoga, Qi Gong und Co. gegen Arthrose

**IM NORDWESTEN** – Wenn draußen eisiger Wind durch die Straßen fegt und Schnee oder Regen an die Fenster klopft, neigen die meisten Menschen dazu, es sich auf dem Sofa gemütlich zu machen. Allerdings sollten gerade Arthrosepatienten der Bequemlichkeit nicht nachgeben, denn körperliche Aktivität ist das A und O gegen Gelenkverschleiß. Doch gerade im oft kalten und grauen Winter sind gelenkschonende Sportarten wie Walken oder Radfahren nicht besonders beliebt. Gute Alternativen bieten hier asiatische Trainingsformen.

## Die positiven Effekte sind belegt

Zahlreiche Studien haben belegt, dass Yoga, Qi Gong und Tai Chi mit ihren fließenden Bewegungsabläufen die Symptome und die Lebensqualität von Patienten mit (Knie-)Arthrose verbessern können und auch für ältere Personen machbar sind. Anfangs ist es sinnvoll, die Übungen unter Anleitung eines geschulten Trainers zu machen, der auf die richtige Ausführung achtet. Qualifizierte Coaches können außerdem auf die speziellen Gelenkprobleme der Teilnehmer eingehen und hel-



Die fließenden Bewegungsabläufe etwa beim Yoga tun den Gelenken erwiesenermaßen gut.

BILD: DJD/CH-ALPHA-FORSCHUNG/ANNASTILLS - STOCK.ADOBE.COM



Schmerzen auf dem Sofa aussitzen ist keine Option - vielmehr verspricht schonende Bewegung langfristige Linderung. BILD: DJD/CH ALPHA/ SYDA PRODUCTIONS - STOCK.ADOBE

fen, falsche Belastungen zu vermeiden. Viele Krankenkassen fördern hier entsprechende Kurse, die etwa in Vereinen, Yoga- oder Fitnessstudios und Volkshochschulen angeboten werden.

## Knorpel gezielt stärken

Um möglichst schmerzfrei zu trainieren, ist zusätzlich eine gezielte Stärkung des Knorpels von innen empfehlenswert. Dazu rät auch Johannes W. Steinbach, Heilpraktiker, Medizinjournalist, Ernährungsberater und Personal Trainer aus Koblenz: „Als nicht mehr ganz so junger Sportler kann es aus meiner Sicht sinnvoll sein, ent-

sprechende Kollagen-Produkte einzunehmen. Ich nehme täglich eine Trinkampulle CH-Alpha Plus aus der Apotheke ein. Enthalten sind Kollagen-Peptide und ein entzündungshemmender Hagebuttenextrakt. Ich empfehle es auch meinen PatientInnen.“ Rund 550 Teilnehmer einer Praxisstudie bestätigen die positiven Effekte in puncto Beweglichkeit und Schmerzreduktion.

## Behutsam trainieren – auch zu Hause

Wichtig ist es, mit der Fitness aus Fernost behutsam zu starten und sich dann erst nach und nach an anspruchsvollere Übungen heranzuwagen. Und gerade in der kalten Jahreszeit sollte man sich vor jeder Trainingseinheit immer gut aufwärmen. Das gilt ebenfalls für alle anderen Sportarten.

Tipps hierzu finden sich auch unter [www.ch-alpha.de](http://www.ch-alpha.de). Wer dann mit der Zeit Routine entwickelt hat, findet beispielsweise bei YouTube oder diversen Online-Anbietern abwechslungsreiche Übungsreihen, die man bequem zu Hause vor dem Computer mitmachen kann. *(Quelle: djd)*

**brühl** 75 years

tele-marc

möbel SEIT 1956

**ostendorf**

Inneneinrichtung ● tischlerei  
schwei ●●● tel. 0 47 37 ● 7 17  
●●● fax 0 47 37 ● 12 23

MÖBEL OSTENDORF - LINDENSTRASSE 18 - 26936 SCHWEI

**AOK**

**Fit für die Pflege, stark für die Familie**

Pflege zu Hause: auch Unterstützung braucht Hilfe. Deswegen gibt es unsere kostenlosen Beratungsangebote und Schulungsangebote\*.

Jetzt informieren

AOK Niedersachsen Die Gesundheitskasse.

\*Kostenlos für alle pflegenden Angehörigen und Interessierten an ehrenamtlicher Pflege.

# Das Vitamin für Gesundheit und Wohlbefinden

**GESUNDHEIT** Wie ein Vitamin-D-Mangel erkannt werden kann und welche Quellen helfen

**IM NORDWESTEN** – Viel Zeit im Freien zu verbringen macht gute Laune und ist gesund. Es hilft insbesondere unserem Vitamin-D-Spiegel. Doch im Winter reicht in unseren Breiten die Intensität der Sonne nicht aus, um ausreichende Mengen Vitamin D zu bilden.

## Vitamin D: Dafür ist es wichtig

Vitamin D ist in unserem Körper an vielen Prozessen beteiligt. Besonders wichtig: Es erhöht die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und unterstützt seinen Einbau in die Knochen. Daneben spielt Vitamin D eine wichtige Rolle für unsere Muskelkraft und bei der Zellteilung. Es sorgt auch dafür, dass sich bestimmte Abwehrzellen im Fall einer Infektion vermehren. Zudem unterdrückt Vitamin D chronische Entzündungen und krebsfördernde Faktoren. Laut Deutschem Krebsforschungszentrum



Unser Körper kann Vitamin D selbst bilden, wenn genügend Sonnenstrahlen auf unsere Haut treffen. BILD: FOXAN/STOCK.ADOBE.COM/AKZ.O

rum (DKFZ) verringert es das Risiko, an einer Krebserkrankung zu versterben.

Die Symptome eines Vitamin-D-Mangels sind unter anderem Infektanfälligkeit, Müdigkeit und Schlafstörungen. Die Gefahr von Knochenbrüchen durch Osteoporose kann steigen. Von einem Vitamin-D-Mangel sind vielfach Senioren, Schwangere und Übergewichtige sowie Krebspatienten betroffen. Ein Mangel lässt sich per Bluttest in der Arztpraxis

feststellen. Eventuell wird dann die Einnahme eines Vitamin-D-Präparates empfohlen.

## Die Quellen des Sonnenvitamins

Unser Körper kann Vitamin D selbst bilden, wenn ausreichend Sonnenstrahlen – genauer: UVB-Licht – unsere Haut treffen. Daher auch die Bezeichnung „Sonnenvitamin“. In unseren Breiten ist das etwa von April bis September mög-

lich, während es im Winterhalbjahr zu einem Mangel kommen kann. Denn dann scheint die Sonne nicht intensiv genug. Zwar können wir im Sommer Vitamin D speichern, wenn wir uns ausreichend oft und – je nach Hauttyp unterschiedlich – lange genug bei Sonnenschein im Freien aufhalten. Doch das gespeicherte Vitamin nimmt während des Winters ab – ausgerechnet dann, wenn vermehrt Atemwegserreger zirkulieren.

In kleinen Mengen können wir Vitamin D über die Nahrung aufnehmen. Gute Vitamin-D-Quellen sind zum Beispiel Lebertran und fetter Fisch, Leber, Eier oder mit UV-Licht bestrahlte Pilze. Alternativ bieten sich Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D an – optimalerweise als Tropfen oder Kapseln mit Öl. Vorteilhaft ist eine Kombination mit den anderen fettlöslichen Vitaminen A, E und K. Mehr Infos unter: <https://natugena.de/>. (Quelle: akz)

# Rotkohl-Orangen-Salat als winterlicher Genuss

**REZEPT** Saisonale Zutaten, die Körper und Seele guttun

Dieser Rotkohl-Orangen-Salat ist ein echter Winterstar: Mit seinen frischen, saisonalen Zutaten versorgt er den Körper in der kalten Jahreszeit mit wichtigen Nährstoffen. Rotkohl ist reich an Vitamin C und Ballaststoffen, während die Orangen eine Extraportion Frische und Immunkraft bringen.

Die Kombination aus süßen Feigen, knackigen Walnüssen und einem würzigen Dressing macht den Salat zu einem echten Geschmackserlebnis. Ob als gesunde Beilage oder leichter Hauptgang – dieser farbenfrohe Salat bringt Abwechslung und Wohlbefinden auf den Tisch und passt perfekt in die winterliche Küche.

## Zutaten:

600 g Rotkohl  
2 TL Salz  
40 g Walnusskerne



Vitamin C-reicher Rotkohl trifft auf knackige Walnüsse und süße Feigen. Ein Geschmackserlebnis, das für Abwechslung sorgt. BILD: MUDDISKOCHEN.DE

Petersilie 1 Handvoll  
1 Schalotte  
2 Orangen  
2 getrocknete Soft-Feigen  
2 EL Balsamico  
2 EL Obstessig  
1 EL scharfer Senf  
2 EL Walnussöl  
2 EL Rapsöl  
Pfeffer

## Zubereitung

1. Vom Rotkohl die äußeren Blätter lösen und den Kohl vierteln. Den Strunk entfernen und die Viertel in feine Streifen hobeln bzw. schneiden. In eine Schüssel geben und mit 1 TL Salz vermengen. 4-5 Minuten gut durchkneten, um den Kohl

möglichst zart zu machen.

2. Die Nüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett duftend anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

4. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Eine Orange auspressen. Die zweite Orange rundherum mit einem scharfen Messer schälen, sodass keine weiße Haut mehr sichtbar ist. Dann vierteln und in kleine Stücke schneiden.

5. Den Orangensaft mit den Feigen, den beiden Essigen, dem Senf und beiden Ölen in einen hohen Mixbecher geben. Das Dressing pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit dem Kohl und den Orangen vermengen und den Salat abschmecken. Mit Nüssen und Petersilie bestreut servieren. Mehr Rezepte gibt es unter [www.muddiskochen.de](http://www.muddiskochen.de).

# Herzgesund durch den Winter

**GESUNDHEIT** Frostiges Wetter treibt den Blutdruck hoch – schützen Sie Herz und Gefäße

**IM NORDWESTEN** – Kälte, Wind und wenig Sonne: Das, was die meisten Menschen am Winter nicht mögen, bekommt auch dem Körper nicht gut. Denn wissenschaftliche Untersuchungen wie die schwedische Langzeitstudie Swedeheart zeigen, dass diese drei Faktoren sowie niedriger Luftdruck das Herzinfarktrisiko deutlich erhöhen. Den größten Einfluss hat dabei die Kälte. Ein Grund dafür: Niedrige Temperaturen bewirken eine Verengung der Blutgefäße und damit eine Erhöhung des Blutdrucks. Das bedeutet mehr Anstrengung für das Herz und kann gerade bei Menschen, die bereits unter Herzkreislaufproblemen leiden, zu Herzinfarkten und auch Schlaganfällen führen. Um gesund durch den Winter zu kommen, sollten Sie daher einige Dinge beachten.

## Bewegen ja, überanstrengen nein

Regelmäßige Bewegung ist gut für Herz und Kreislauf, auch im Winter. Allerdings rät die Deutsche Herzstiftung vorbelasteten Personen davon ab, sich bei kalten Temperaturen stark anzustrengen – etwa beim

intensiven Schneeschippen. Also lieber spazieren oder walken gehen – Licht und Natureindrücke mindern Stress und senken den Blutdruck. Wichtig ist, sich draußen warm einzupacken und auch zu Hause die Räume gut zu beheizen, denn Wärme entspannt die Gefäße. Bei der Ernährung sollte man es gerade angesichts der zahlreichen Festtage eher leicht halten und auf viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Fisch setzen. Außerdem können bestimmte Nährstoffe einen positiven Einfluss haben – mehr unter [www.telcor.de](http://www.telcor.de). „Unser Körper kann beispielsweise die Aminosäure Arginin nur begrenzt selbst herstellen und ist auf die Zufuhr aus der Nahrung angewiesen. Leider deckt unsere Ernährung den Bedarf meistens nur zur Hälfte“, so Apotheker Ralph Thomas aus Gaggenau. „Daher empfehle ich meinen Kunden qualitativ hochwertiges Arginin in Kombination mit B-Vitaminen wie zum Beispiel in Telcor Arginin plus.“

## Den Blutdruck im Blick haben

Wer bereits unter Bluthochdruck leidet, sollte

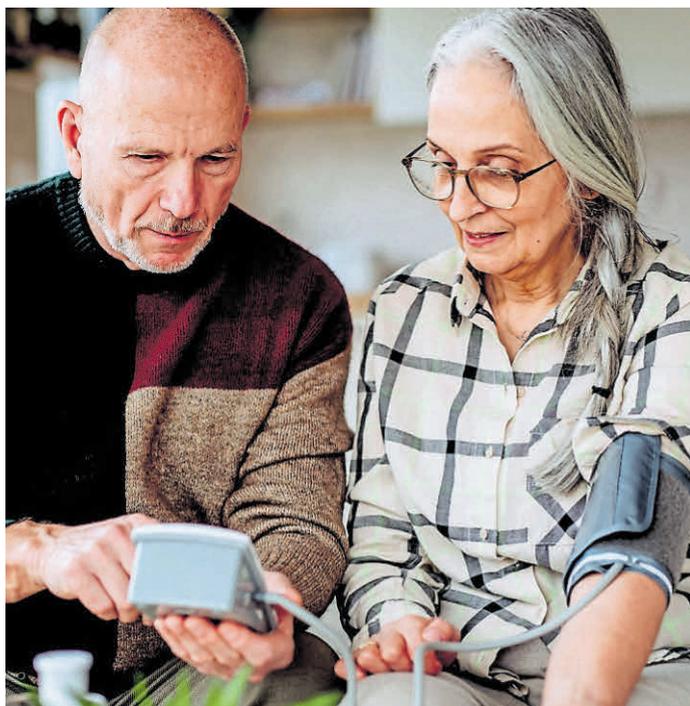
außerdem seine Werte im Winter besonders sorgfältig im Blick haben und bei Bedarf auch mit seinem Hausarzt über eine Anpassung der Medikation sprechen. Treten bei frostigen Tempera-

turen Warnzeichen wie Druck oder berennende Schmerzen in der Brust, Atemnot, Herzklopfen, Schwindel oder Bewusstseinsstörungen auf, ist unbedingt zeitnah ärztlicher Rat einzuholen. (Quelle: djd)



Bewegung in der Natur macht Spaß, baut Stress ab und senkt den Blutdruck. Wichtig: schön warm anziehen.

BILD: DJD/TELCOR FORSCHUNG/SEVENTYFOUR - STOCK.ADOBE.COM



Menschen mit Bluthochdruck sollten ihre Werte im Winter besonders gut im Blick haben.

BILD: DJD/TELCOR FORSCHUNG/HALFPOINT - STOCK.ADOBE.COM

- modernster Fuhrpark
- zeitgemäßer Komfort
- aktuellste Sicherheitstechnik

5 Tage 17.04. bis 21.04.2025	Osterreise ins romantische Altmühltal mit geschmückten Osterbrunnen, Augsburg und Rothenburg o.d.T.
5 Tage 11.05. bis 15.05.2025	Reizvolle deutsche Flusslandschaften Schiffsfahrten auf Main, Rhein, Mosel, Neckar und wunderschöne Landschaften
6 Tage 25.05. bis 01.06.2025	Tiroler Bergsommer Mit Innsbruck, Ötztal, Kaunertal und beeindruckender Natur
6 Tage 05.06. bis 10.06.2025	Zu Besuch beim Bergdoktor am Wilden Kaiser Herrliche Landschaften in der Heimat der Familie Gruber
5 Tage 17.06. bis 21.06.2025	Mit dem Rad durch Kopenhagen inkl. kompletter Reiseleitung
7 Tage 30.06. bis 06.07.2025	Radreise nach Bornholm, der dänischen Trauminsel Hotel mit direkter Strandlage / Inklusive Ausleihe von E-Bikes auf Bornholm

Gerne unterbreiten wir Ihnen auch Angebote für Ihren Verein.  
Falls Sie Ideen benötigen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

In unserem Reisekatalog 2025 finden Sie Mehrtagesreisen, Tagesfahrten, Musicalsfahrten und Fahrradreisen.

Fordern Sie ihn doch einfach kostenlos per Telefon 04485 201 oder [info@wiards-reisen.de](mailto:info@wiards-reisen.de) an.

Wir freuen uns aus Sie!

www.wiards-reisen.de

- ✓ Tagesreisen
- ✓ Mehrtägige Reisen
- ✓ Fahrradreisen
- ✓ Musicalreisen
- ✓ EUROPAWEIT

# Gelenkfit in Haus und Garten

**Gelenkbeschwerden** Auch mit Arthrose häusliche Tätigkeiten besser meistern

**IM NORDWESTEN** – Ob pflanzen und säen in der eigenen Grünoase oder sägen, schrauben und hämmern an der heimischen Werkbank – viele ältere Menschen werkeln gern in Haus und Garten herum. Endlich ist Zeit, um solche Hobbys ausgiebig zu pflegen. Das gilt besonders in den warmen Monaten. Umso frustrierender, wenn dann Gelenkbeschwerden den Tatendrang ausbremsen. Arthrose ist weltweit die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Die Wahrscheinlichkeit, an einer Arthrose zu erkranken, nimmt mit steigendem Alter zu. Doch mit den richtigen Maßnahmen gehen Garten- und Hausarbeit leichter von der Hand.

## Ergonomisches Werkzeug verwenden

So ist es beim Gärtnern sinnvoll, Kniekissen oder spezielle Hocker für Bodentätigkeiten zu nutzen, um die Kniegelenke zu schonen. Wer Hochbeete anlegt, vermeidet ständiges Bücken. Zudem er-



Gartenarbeit macht Freude, kann aber auch auf die Gelenke gehen - hier sind Vorsorge und schonende Maßnahmen gefragt.

BILD: DJD/CH-ALPHA-FORSCHUNG/HALFPOINT - STOCK.ADOBE.COM

leichtern Gartengeräte mit Teleskopstielen und ergonomischen Griffen das Arbeiten. Solche Griffe sind auch

empfehlenswert, wenn man häufig mit Werkzeugen wie Zangen, Hammer oder Sägen hantiert. Menschen mit Arthrose sollten darüber hinaus immer wieder zwischen stehenden, gehenden und sitzenden Tätigkeiten wechseln.

rungen mit CH-Alpha Trinkampullen aus der Apotheke bei seinen Patienten gemacht, die über eine signifikante Schmerzlinderung und gesteigerte Mobilität berichteten. Das kommt auch der Arbeit im Garten oder Werkraum zugute.

## Gezielt gegen Schmerzen vorgehen

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die gezielte Therapie von Gelenkbeschwerden. Physiotherapeut und Box-Weltmeister David Kerkmann aus Gütersloh meint: „Die beste nicht-chirurgische Methode zur Behandlung von Arthrose umfasst Physiotherapie, therapeutisches Training, den Einsatz von Bandagen und Orthesen, leichten Sport sowie eine angepasste Ernährung und spezielle Gesundheitsprodukte.“ Eine große Rolle spielen bei Letzteren laut Kerkmann Kollagen-Peptide: „Die Kombination aus Kollagen-Peptiden und natürlichem Hagebuttenextrakt kann eine Gelenkentzündung nachweislich lindern.“ So habe er gute Erfah-

## Gelenke dehnen, trainieren und schützen

Generell sollte man sich vor körperlich herausfordernden Tätigkeiten stets etwas aufwärmen und dehnen. Übungsanleitungen hierfür finden sich auch unter [www.ch-alpha.de/gelenktraining](http://www.ch-alpha.de/gelenktraining). Geht es dann an die Arbeit, ist gutes Licht wichtig, ebenso wie gegebenenfalls Schutzhandschuhe und Schutzbrille sowie feste Schuhe, um Stürze zu vermeiden. Herrschen kühlere Temperaturen oder feuchtes Wetter, sind entsprechende Kleidung und ein Nierengurt ratsam. Schwere Belastungen sind schlecht für die Gelenke – für größere Lasten darum lieber Blumenkübel mit Rollen, Trageschlaufen oder Sackkarren verwenden.



Bei der Arbeit im Haus und Garten sollte öfter zwischen hockenden, gehenden und stehenden Tätigkeiten gewechselt werden.

BILD: DJD/CH-ALPHA-FORSCHUNG/HALFPOINT - STOCK.ADOBE.COM

# Gesund Altwerden mit dem Herzvitamin

**GESUNDHEIT** Mit Ubiquinol das Herz ausreichend stärken

**IM NORDWESTEN** – Wir leben in einer Gesellschaft, die bald schon mehrheitlich aus Über-50-Jährigen bestehen wird, die 100 Jahre und älter werden können. Dass wir älter werden, lässt sich nicht ändern – wie wir älter werden allerdings schon. Neben Diabetes, Krebs und Demenz zählen insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Alterserscheinungen, welche die Lebensqualität massiv einschränken. Doch wir wünschen uns, nicht nur ein langes, sondern auch ein gesundes Leben zu führen. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung können natürliche Mikronährstoffe wie Ubiquinol dazu beitragen.

## Hilfe für das Herz

Ubiquinol ist einfach gesagt die aktive und damit besser wirksame Form von Coenzym Q10. Der vitaminähnliche Stoff ist für die Energieproduktion in unserem Körper unverzichtbar. Entsprechend hoch ist der Bedarf im Herzmuskel. Aus diesem Grund nennt man es auch „Herzvitamin“. Unser Körper kann Ubiquinol zwar in jungen Jahren selbst herstellen, mit dem Alter nimmt die Fähigkeit dazu jedoch ab. Durch anhaltenden Stress, Krankheiten oder bestimmte Medikamente kann es ebenfalls schnell zu einem Mangel kommen. Die Folge: Leistungsfähigkeit und Ausdauer nehmen ab, das Herz wird schwächer, die Immunabwehr lässt nach, man fühlt sich müde und ausgepowert. Es ist daher empfehlenswert, im Alter generell Ubiquinol ergänzend einzunehmen, weil man den Bedarf schlecht nur über die Ernährung abdecken kann. Aber auch Sportler, Diabetiker, Herz-Patienten oder Personen mit Migräne können von einer Einnahme profitieren. Für Menschen, die cholesterinsenkende Statine einnehmen, ist das Herzvitamin ebenfalls wichtig. Denn diese Medikamente hemmen die natürliche körpereigene Ubiquinol-Produktion. So können Mangelerscheinungen entstehen, die Muskelschmerzen oder Krämpfe auslösen können.



Ubiquinol kann als effektives Herzvitamin die Lebensqualität im Alter verbessern. Der Körper produziert es weniger, je älter wir werden.

BILD: 4 PM PRODUCTION/SHUTTERSTOCK.COM/AKZ-0



Ubiquinol ist die aktive Form von Coenzym Q10 und unterstützt die Herzgesundheit, besonders im Alter. Es fördert die Energieproduktion und kann bei Mangelerscheinungen helfen.

BILD: ESB PROFESSIONAL/SHUTTERSTOCK.COM/AKZ-0

## Verbrauchertipp

Ubiquinol ist besser wirksam als herkömmliches Coenzym Q10, weil es vom Körper effektiver aufgenommen und nicht erst umgewandelt werden muss. Entsprechende Produkte gibt es in der Apotheke oder in Online-Shops. Beim Preisvergleich sollte man darauf achten, wie viel Milligramm Ubiquinol das Präparat pro Kapsel enthält. Die empfohlene Tagesdosis für gesunde Erwachsene liegt zwischen 50 und 100 mg.v (Quelle: akz)



# physiofitness

Das Gesundheitskonzept

## Fit bis ins hohe Alter - wir helfen Ihnen dabei!

Ihre Spezialisten für die Bereiche:

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Fitnessstraining
- Gesundheitssport
- Rehasport

Breite Straße 118, 26919 Brake

Atenser Allee 50, 26954 Nordenham

Oberrege 17, 26931 Elsfleth

Lange Straße 1, 26935 Stadland

TEL 04401/6382

TEL 04731/3903021

TEL 04404/9598746

TEL 04732/9185349

[www.therapiepraxen.com](http://www.therapiepraxen.com)



# Rollstuhl, Rollator oder beides auf einmal?

**FLEXIBILITÄT** Mit der passenden Gehhilfe zu mehr Mobilität und Selbstbestimmung

**IM NORDWESTEN** – In der Wohnung hin- und herlaufen, zum Einkaufen oder zum Arzt gehen, Ausflüge mit der Familie machen oder Veranstaltungen besuchen: Mobilität ist ein Grundbedürfnis und gleichzeitig die Basis für ein selbstbestimmtes Leben. Ist die Gehfähigkeit aufgrund einer Behinderung oder hohen Alters eingeschränkt, können geeignete Hilfsmittel Betroffene dabei unterstützen, mobil zu bleiben. Oft stellt sich dann die Frage: Rollator oder Rollstuhl?



Ein Rollator bietet Unterstützung und Sicherheit beim eigenständigen Gehen.

BILD: DJD/LUDWIG BERTRAM



Bei Ermüdung oder schwierigem Untergrund wird der Rollator ruckzuck zum Elektrorollstuhl.

BILD: DJD/LUDWIG BERTRAM

## Welches Hilfsmittel ist für wen geeignet?

Grundsätzlich sind Rollatoren für Menschen geeignet, die noch über ausreichend Beinkraft und Beweglichkeit verfügen, um selbst zu gehen. Sie bieten Unterstützung und Sicherheit vor Stürzen, die Möglichkeit zum Befördern von Taschen und Einkäufen sowie eine Sitzgelegenheit für Ruhepausen. Wenn die eigenen Beine nicht mehr tragen, kann man sich im Rollstuhl sitzend fortbewegen – bei eingeschränkter Kraft entweder von einer anderen Person geschoben oder mit Antrieb durch einen Elektromotor.

## Flexibel mit Rollstuhl-Rollator-Kombi

Nicht immer aber fällt die Entscheidung eindeutig aus: Viele Senioren und gehbehinderte Menschen können kürzere Wege noch gut mit einem Rollator bewältigen, bei längeren Strecken, auf unebenem Boden oder nach einer anstrengenden Unternehmung ist aber doch der Rollstuhl gefragt. Statt ständig zwischen zwei Hilfsmitteln zu wechseln, kann dann ein Kombigerät die richtige Wahl sein. Der MovingStar AllinOne etwa ist Elektrorollstuhl, Rollator und

Schiebehilfe in einem, wiegt weniger als 19 Kilo und lässt sich mit praktischen Klappfunktionen ganz einfach zusammenfallen und verstauen. Die beiden Elektromotoren ermöglichen ca. 20 Kilometer Reichweite und schaffen bis zu 15 Prozent Steigung. Außerdem unterstützen sie beim Schieben, sodass es auch weniger kräftigen Begleitpersonen keine Mühe macht.

## Fit bleiben ohne Überanstrengung

Im Fachhandel kann man sich zu verschiedenen Mobili-

tätshilfen ausführlich beraten lassen – eine Adresssuche gibt es unter [www.moving-star.de](http://www.moving-star.de). Die Kombination von Rollstuhl und Rollator hat dabei den Vorteil, dass man jederzeit die passende Mobilitätshilfe dabei hat und nicht zwei Geräte verstauen und transportieren muss. Außerdem unterstützt selbstständiges Gehen mit Rollator den Erhalt der Muskelkraft und hält das Herz-Kreislauf-System fit, ohne die Angst im Hinterkopf, sich zu überanstrengen und nicht mehr weiter zu können. Eine große Erleichterung für einen beweglichen Alltag. (Quelle: djd)

# Mandarinen-Smoothie mit Ingwer

**REZEPT** Ein fruchtiger Genuss für die Gesundheit

Dieser fruchtige Smoothie ist nicht nur eine Wohltat für den Gaumen, sondern auch für die Gesundheit – insbesondere in den noch kälteren Jahreszeiten. So stecken die Mandarinen voller Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und dabei unterstützt, Erkältungen vorzubeugen. Die süßen Kakis wiederum liefern wichtige Antioxidantien, die den Körper vor schädlichen Einflüssen schützen. Der Ingwer bringt nicht nur eine milde Würze mit sich, sondern unterstützt die Verdauung und wirkt wohltuend bei Gelenksbeschwerden. Ein kleiner Schuss Kokosblütensirup sorgt für eine angenehme Süße, ohne den Blutzucker stark zu belas-



ten. Genießen Sie dieses köstliche Getränk – für mehr Energie und Wohlbefinden! .BILD: MUDDISKOCHEN

ten. Genießen Sie dieses köstliche Getränk – für mehr Energie und Wohlbefinden!

## Zutaten

12 Mandarinen

2 Kakis  
4 cm Ingwer  
2 EL Kokosblütensirup

## Zubereitung

1. Die Mandarinen halbieren und den Saft auspressen. Kakis waschen, halbieren, putzen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden.

2. Mandarinentaft, Kaki, Ingwer und Kokosblütensirup im Mixer fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas kaltes Wasser ergänzen. In Gläser (ca. 300 ml) füllen und sofort servieren.

Weitere Rezeptideen finden Sie unter [www.muddiskoehen.de](http://www.muddiskoehen.de).

# Eins sein mit der Natur

**WOHLBEFINDEN** Well-Being in Niedersachsens urwüchsigen Naturlandschaften

**IM NORDWESTEN** – Yoga üben am Strand, barfuß über Torfmoor und Heidekraut gehen, mit einem Rentier durch den Wald wandern – zwischen Nordsee, Lüneburger Heide und Weserbergland warten intensive Naturerfahrungen, die Körper und Geist beleben.

## Tief durchatmen am Strand

Am Spülsaum der Nordsee auf dem festen Sand durchs kühle Wasser gehen, tief durchatmen im gesunden Reizklima der salzigen Seeluft, Augen und Geist entspannen beim Fernblick zum blauen Horizont und sich eins fühlen mit der weiten Natur: Das ist die Thalasso-Therapie an der Nordsee. Die wohltuende Kraft des Meeres entfaltet sich bei Wellnessanwendungen und Heilverfahren mit Meerwasser, aerosolhaltiger Seeluft, Algen, Kreide, Schlick und Sand. So lindern Massagen, Packungen, Meerwasser-Duschen und Inhalationen beispielsweise Verspannungen, Verdauungsbeschwerden oder Stress. Die Nordseeluft ist frei von Pollen, Staub und Schadstoffen, was Menschen mit Allergie, Asthma, Neurodermitis oder Heuschnupfen besonders guttut. Und alle Urlauber, die neue Kraft, Balance und Ausgeglichenheit suchen, können bei Yoga, Pilates oder Qigong direkt am Strand Erfüllung finden. Unter [www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de) sind Strandyoga-Angebote zu finden, ebenso die Thalasso-



Salzwasser, Seeluft, Sonne und Wind sind die natürlichen Grundlagen der Thalasso-Therapie, zum Beispiel auf Langeoog. BILD: DJD/TMN/TOURISMUS-SERVICE LANGEOOG/MARTIN FODDANU

Nordseeheilbäder der sieben Ostfriesischen Inseln sowie der Küstenbadeorte wie Neuharlingersiel.

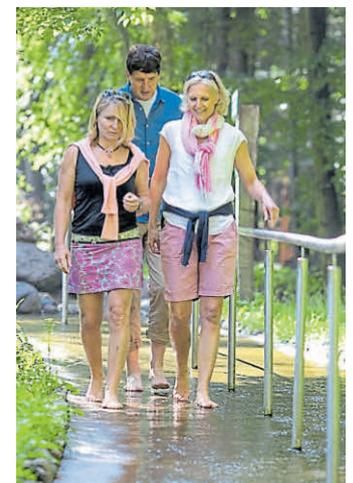
## Barfuß über Stock und Stein

In Ostfriesland hat im vergangenen Jahr Europas längster Barfußparcour eröffnet: Hier wandeln die Besucher über kitzelndes Gras, warmes Holz, runde Kiesel, feinen Sand oder weichen Torf sowie durch kühles Wasser, Moor und Schlamm. Herzstücke des Leguano-Barfußparks im Erholungsort Friedeburg sind ein Irrgarten aus Eiben sowie ein kunstvoll angelegter Hügel mit Picknickplatz und schöner Aussicht. Die ungewöhnliche Stimulation der Fußreflexzonen regt den gesamten Organismus an – eine Wohltat für Körper und Seele. Das können auch Urlauber in der Lüneburger Heide aus-



Intensive Naturerlebnisse verspricht eine Wanderung mit Rentieren im Solling. BILD: DJD/TMN/ALEX WINTER

berborn entspannte Tage und Touren mit Rentieren und Huskys an. Auf dem naturnahen Gelände können die Gäste den Rentieren ganz nah sein, sie aus der Hand füttern und gemeinsam auf Trekkingtour gehen. Für eine längere Auszeit vom Alltag sorgen das beheizbare Glampingzelt, abendliches Lagerfeuer und Naturerlebnisse vom Tierfotokurs bis zum Survivaltraining. (Quelle: djd)



Im Barfußpark geben die Gäste ihre Schuhe am Eingang ab, um mit nackten Sohlen die Elemente zu spüren. BILD: DJD/TMN/BARFUßPARK LÜNEBURGER HEIDE/KARSTEN EICHHORN

probieren: Im Barfußpark in Egestorf durchlaufen sie 60 Stationen mit unterschiedlichen Böden. Daneben gibt es Erlebnisstationen zum Hören, Schnuppen und Spüren, eine Hängeseilbrücke und einen Yogapfad.

## Mit Rentieren wandern

Ganz besondere Begegnungen erwarten die Besucher im urwüchsigen Hochsolling, ganz im Süden Niedersachsens: Inmitten der Mischwälder und Hochmoore bietet die Wildnisfarm in Sil-

**Alwin's Reisedienst** **Friesoythe**  
*Busreisen mit Flair* **04491- 919191**  
[www.alwins-reisedienst.de](http://www.alwins-reisedienst.de)

**Kleiner Auszug aus unserem Reiseprogramm 2025**

20 + 22.03. Creativa-Messe Dortmund, Kaffee/Tee am Bus + Eintritt ... **55,- €**  
 15.04. Tulpenblüte Keukenhof, Kaffee/Tee am Bus + Eintritt ..... **65,- €**  
 29.04. Baumbblüte Altes Land, Mittagessen, Kaffeetafel, Reisel. u.v.m. **76,- €**  
 04.05. Münsterland - Spargelessen, Rundf., Musik, Tanz, Kaffeetafel .. **89,- €**  
 10.05. + 10.06. Spargelessen/Thiermann + Schifffahrt Steinh. Meer .... **85,- €**

**4 Tg. Krokusblüte in Husum**  
 13. - 16. März 2025  
**Leist.:** 3x Ü/Frühst., 3x Abendessen, Mittags-Imbiss, Nachtwächter-Rundg. Ausflug Sylt inkl. Fährüberfahrt u.v.m. 4\*Hotel am Schlosspark (zentral)  
 Reisepreis/DZ (EZZ 126,-) ..... **598,- €**

**4 Tage Ostern im Frankenland**  
 18. - 21. April 2025  
**Leist.:** 3x Ü/Frühst., 3x Abendessen, Mittags-Imbiss, alle Ausflüge mit RL, Hotel: Residenzschloss Bamberg  
 Reisepreis/DZ (EZZ 80,-) ..... **598,- €**

**4 Tg. Störtebeker-Festspiele Rügen**  
 29.06. - 02.07. 2025  
**Leist.:** 3x Ü/Frühst. / 2 x Abendessen, Rügenrundfahrt mit RL, Schifffahrt Kreidefelsen, Eintrittskarte für die Störtebeker-Aufführung / Sitzplätze, Kurtaxe und vieles mehr.  
 3\*Hotel, DU/WC, TV, Tel. u.v.m.  
 Reisepreis/DZ (EZZ 66,-) ..... **598,- €**

**4 Tg. Frühlingserwachen i. Dresden**  
 27. - 30. März 2025  
**Leist.:** 3x Ü/Frühst., 2x Abendessen, Ausflug + Stadtrundf. mit Reiseleiter  
 3\*Hotel, Zi. m. DU/WC, TV, Klima usw.  
 Reisepreis/DZ (EZZ 57,-) ..... **333,- €**

**4 Tg. Schönes Sauerland/Olsberg**  
 19.- 22. Mai 2025 (Mo.-Do.)  
**Leist.:** 3x Ü/Frühst.- und Abendessen, Sauerland-Rundfahrt, Mittags-Imbiss, Schifffahrt auf dem Möhnesee u.v.m.  
**Täglich Getränke v. 18.00 - 22.00 Uhr**  
 Reisepreis/DZ (EZZ 45,-) ..... **498,- €**

**Des Weiteren:**  
 5 Tage Dresden, sächsische Schweiz  
 6 Tage Schwarzwald / Gartenschau  
 10 Tage Kroatien - Insel Krk  
 3 Tg. Rhein in Flammen - Das Original  
 6 Tage Almabtrieb in Hopfgarten (A)  
 6 Tage Kastelruther Spatzen - Südirol  
 7 Tage Seniorenreise Spreewald und noch viele schöne Reisen mehr.....

**Unverbindlich neuen Katalog 2025 anfordern - Zustiege: in ihrer Nähe**

# Das Leben schreibt die besten Geschichten

**BIOGRAFIEN** Vareler Ghostwriter bewahrt Lebensgeschichten der Menschen

VON LINA LÜTJE

**VAREL** – Das Leben stellt uns immer wieder vor Entscheidungen – die Frage ist nur, wie wir sie am Ende treffen – aus Mut oder aus Angst? Dr. Ralf Raabe entschied sich für Mut und wagte einen entscheidenden Schritt: Nach 15 Jahren als Berufsschullehrer gab er seine Beamtenstelle auf, um die Lebensgeschichten anderer Menschen als Ghostwriter festzuhalten.

## Weg in die Selbstständigkeit

Zwar blickte er zunächst in eine ungewisse Zukunft, doch wie er mit einem Lächeln erzählt, war es eine Entscheidung, die er aus Mut und Freude traf. „Ich habe schon immer gerne geschrieben“, so der Vareler. Bereits während seiner Lehrtätigkeit übernahm er die Öffentlichkeitsarbeit für die Bildungseinrichtung und entdeckte dabei seine Begeisterung für das Schreiben. Diese Freude motivierte ihn, nebenberuflich ein Journalismusstudium zu beginnen.

Parallel dazu arbeitete er an seinem ersten Roman. Dafür stand er jeden Morgen bereits um 2.45 Uhr auf, um vor Schulbeginn ein paar Seiten zu schreiben. Auch eine Ausbildung zum Ghostwriter und Lektor absolvierte er in dieser Zeit und entdeckte dabei seine Leidenschaft für das biografische Schreiben und das Bewahren von Lebensgeschichten. „Jedes Leben ist einzigartig“, sagt Dr. Ralf Raabe, „und jeder Mensch versucht an irgendeinem Punkt in seinem Leben herauszufinden, wie man zu dem Menschen geworden ist, der man ist.“

## Brücke zwischen Generationen

Das Erzählen von Lebensgeschichten sieht er als Brücke zwischen den Generationen. Die Biografien können zeigen, was Familien geprägt hat und wie die Erfahrungen der Großeltern noch heute auf die nachfolgenden Generationen



Als Ghostwriter und Lektor hilft Dr. Ralf Raabe Menschen, ihre Lebensgeschichten festzuhalten und für kommende Generationen zu bewahren.

BILD: DIRK AUSCHRA

wirken. Außerdem sind sie ein kostbares Gut, das bewahrt werden sollte. Wer sich dazu entschließt, sein Leben und seine Erinnerungen als Biografie festhalten zu lassen, schafft ein wertvolles Erinnerungsstück für kommende Generationen. „Denn häufig macht man es nicht für sich selbst, sondern für die Hinterbliebenen.“

Die Kunden von Dr. Ralf Raabe sind meist über 70 Jahre alt und haben einschneidende Erfahrungen gemacht. Etwa den Zweiten Weltkrieg – eine Zeit, die kaum jemanden unberührt lässt. Immer wieder erfährt Dr. Ralf Raabe, dass ihm seine Kunden mehr anvertrauen als ihren eigenen Kindern oder Enkeln. So sei es für seine Tätigkeit neben dem Schreibhandwerk essenziell, sich Zeit zu nehmen und den Menschen zuzuhören. Dinge, die in der heutigen, schnelllebigen Zeit selten geworden sind, wie er festgestellt hat. „Es

gibt manchmal Momente, in denen Tränen fließen“, sagt er. Viele Menschen, dessen Geschichte er zu Papier gebracht hatte, fühlen sich zudem erleichtert, ihre Lebensgeschichte einmal komplett ausgesprochen zu haben.

## Anekdoten und Wendepunkte

Der Prozess des autobiografischen Ghostwritings umfasst mehrere Schritte und wird individuell abgestimmt. Nach einem ersten Kennenlerngespräch führt Dr. Ralf Raabe meist fünf bis sechs Interviews, in denen es sowohl um große Wendepunkte im Leben als auch um kleine, persönliche Anekdoten geht. Anschließend beginnt er mit dem Schreiben und der Gestaltung der Biografie. In zwei Überarbeitungsrunden können die Kunden Ergänzungen und Änderungen einbringen. „Ich

versuche immer, dem Text die Erzählstimme des Kunden zu geben“, erklärt er.

Zusätzlich begleitet Dr. Ralf Raabe Menschen, die ihre Autobiografie selbst schreiben möchten, mittels Eins-zu-eins-Schreibbegleitung oder in Form einer Schreibwerkstatt. Auch Trauerreden werden auf Wunsch vorzeitig von ihm verfasst.

Dr. Ralf Raabe hat mittlerweile etliche Biografien verfasst, die zwischen 50 und 120 Seiten umfassen. Dabei erlebte er einige berührende Momente. Romane liest er seit seiner Tätigkeit als Ghostwriter kaum noch. „Das Leben erzählt Geschichten, die man sich nicht ausdenken kann“, sagt er. Und bevor die Akteure irgendwann die Bühne verlassen, sollten die vielen Geschichten für die nächsten Generationen bewahrt werden – eine Entscheidung, die man mit einem Lächeln treffen sollte.

# Romantik in den goldenen Jahren

## ROMANTIK Zweisamkeit neu entdecken und das Leben genießen

VON LINA LÜTJE

**IM NORDWESTEN** – Dass Liebe und Sexualität auch im fortgeschrittenen Alter eine bedeutende Rolle spielen, zeigt die RTL-Sendung „Golden Bachelor“. In diesem Format konkurrieren 18 Single-Damen über 60 um das Herz von Franz Stärk. Dabei wird deutlich, dass sich die Attribute des Verliebtseins – wie Schmetterlinge im Bauch, schwitzige Hände und Herzklopfen – zwar nicht ändern, die Art zu lieben im Alter jedoch eine ganz neue Dimension gewinnt. Mit der Lebenserfahrung kommt eine andere Intensität, die den Blick auf die verbleibenden Lebenskapitel prägt. Man weiß, wer man ist, was man will, und kann die Romantik auf eine reifere Weise erleben.

### Zeit für Zweisamkeit

Das gilt nicht nur für neue Beziehungen, sondern auch für langjährige Partnerschaften und Ehen. Paare haben gemeinsam Höhen, Tiefen und Abenteuer durchlebt, ein Zuhause geschaffen, Kinder großgezogen und gearbeitet. Mit dem Renteneintritt verändert sich der Alltag: Die Kinder sind aus dem Haus, der Tagesablauf wird ruhiger, und es bleibt mehr Zeit für Zweisamkeit. Diese neue Lebensphase bietet die Chance, als Paar wieder näher zuzufinden. Offenheit für die Gedanken und Wünsche des Partners, Neugier füreinander und die Bereitschaft, neue Formen von Intimi-



Mit Lebenserfahrung und Offenheit erlebt die Romantik in der Zweisamkeit eine ganz neue Blüte. BILD: PEXELS/COTTONBRO

tät und Nähe zu entdecken, sind dabei entscheidend. Denn ein erfülltes Liebesleben trägt auch im Alter wesentlich zur Lebensqualität bei. Dabei stehen weniger Leistung oder spektakuläre Experimente im Vordergrund, sondern Zuneigung und körperliche Nähe – Kuschneln, Streicheln und zärtliche Berührungen gewinnen an Bedeutung. Auch die körperlichen und emotionalen Veränderungen im Alter spielen eine Rolle. Mit zunehmendem Alter können gesundheitliche Einschränkungen oder Veränderungen auftreten, die Einfluss auf Intimität und Sexualität haben. Wichtig ist, offen über diese Themen zu sprechen und gemeinsam Lösungen zu finden. Dabei können Gesprä-

che mit Fachleuten, wie Ärzten oder Therapeuten, unterstützend wirken.

### Gemeinsame Ziele und Aktivitäten

Ein weiterer Aspekt ist die Bedeutung gemeinsamer Ziele und Aktivitäten. Projekte wie Reisen, ein Gartenprojekt oder ehrenamtliches Engagement können das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Gleichzeitig ist es wichtig, im Alltag achtsam miteinander umzugehen. Respekt, Geduld und eine offene Kommunikation helfen dabei, auf die Bedürfnisse des Partners einzugehen und die Beziehung harmonisch zu gestalten.

Auch moderne Technologien

eröffnen neue Möglichkeiten, die Romantik zu pflegen. Videogespräche, digitale Fotoalben oder gemeinsame Musik-Playlists können auch über räumliche Distanzen hinweg Verbundenheit schaffen.

### Romantik beleben

Der bevorstehende Valentinstag ist eine wunderbare Gelegenheit, die Romantik in der Beziehung neu zu beleben und Wertschätzung auszudrücken. Ein individuell gestaltetes Fotoalbum mit Bildern gemeinsamer Erlebnisse, ergänzt durch persönliche Notizen, kann ebenso ein liebevolles Geschenk sein wie ein gemeinsames Abendessen bei Kerzenschein. Ein Spaziergang oder ein Ausflug an einen Ort mit besonderer Bedeutung rundet den Tag ab. Alternativ lassen sich Gefühle kreativ zum Ausdruck bringen: Ein handgeschriebener Brief, ein selbst verfasstes Gedicht oder eine kleine Liebesgeschichte können die eigenen Emotionen auf besondere Weise vermitteln.

Auch gemeinsame Aktivitäten bringen frischen Wind in die Beziehung. Wie wäre es mit einem Tanzabend im Wohnzimmer zur Lieblingsmusik oder einem kreativen Workshop, bei dem man zusammen etwas Neues ausprobieren? Wichtig ist, dass beide Partner die gemeinsame Zeit bewusst genießen und füreinander da sind. So bleibt die Liebe lebendig – unabhängig vom Alter.



**Den Tag mit Freude beginnen mit einem barrierefreien Bad!**

Wir kreieren moderne Bäder, die heute schon den Anforderungen von morgen entsprechen!

**Ein Ansprechpartner, der alles für Sie regelt.**

Von der Installation über das Fliesenlegen bis hin zur Endreinigung.

**BROUWER**  
Heizung • Sanitär • Wärmepumpe

Oldenburger Straße 209 · 26203 Wardenburg  
Tel. 0 44 07 / 89 91 · [www.brouwer-gmbh.de](http://www.brouwer-gmbh.de)

## Daunen- u. Federbetten

**ohne Zwischenhändler, DIREKTVERKAUF**

**in allen Variationen zum Herstellerpreis**

**Bettenreinigung zum Sonderpreis**

**Boxspringbetten, Polsterbetten**

**Matratzen und Lattenroste von renommierten Herstellern sowie unseren eigenen Hausmarken.**

**Ihr Fachbetrieb seit 1985**

**Boxspringbetten, Polsterbetten und Matratzenstudio**

## Ludger Wehry

Inh. U. Herbers-Wehry

**Garrel, Amerikastraße 47, Tel. 0 44 74 / 2 44, [www.betten-wehry.de](http://www.betten-wehry.de)**

**Öffnungszeiten:**  
Mo.-Fr. 9-18 Uhr,  
Sa. 9-13 Uhr.

# Auf den Spuren der Vergangenheit

**GENEALOGIE** Werkzeuge, Ressourcen und erste Schritte für die Ahnenforschung

VON LINA LÜTJE

**IM NORDWESTEN** – Schon seit Jahrhunderten fasziniert es die Menschen ihre eigene Familiengeschichte, auch bekannt als Genealogie, zu erforschen. Die Ahnenforschung bietet die Möglichkeit, die eigenen Wurzeln zu entdecken, die Vergangenheit lebendig werden zu lassen und damit ein Vermächtnis für kommende Generationen zu schaffen. Doch wie beginnt man damit die eigene Familiengeschichte zu erforschen und welche Ressourcen stehen dabei zur Verfügung?

## Erste Schritte in der Ahnenforschung

Der Einstieg in die Ahnenforschung beginnt idealerweise mit einem Blick in die eigene Familie. Gespräche mit den eigenen Eltern, Großeltern oder anderen Verwandten können wertvolle Hinweise liefern, wie beispielsweise Namen, Geburtsdaten oder besondere Anekdoten. Alte Fotos oder Dokumente wie Tagebücher und Briefe helfen zudem oft, Erinnerungen zu wecken und die Recherche zu bereichern. Auch Stammbücher, Ahnenpässe oder Zeugnisse enthalten wichtige biografische Details und können die nächste Spur aufzeigen. Wer weiter zurückgehen möchte, sollte sich an Standesämter oder Kirchenarchive wenden, die Geburts-, Heirats- und



Auch alte Fotos oder Dokumente wie z. B. Tagebücher und Briefe helfen oft dabei, Erinnerungen zu wecken und die Forschung zu bereichern.

BILD: PEXELS/RODOLFOCLIX

Sterberegister sowie ältere Kirchenbücher bereitstellen können. Für viele dieser Recherchen stehen mittlerweile aber auch digitale Plattformen zur Verfügung, die den Zugang zu Kirchen- und Personenstandsbüchern erleichtern.

## Warum Ahnenforschung betreiben?

Die Genealogie ist mehr als nur ein Hobby – sie bedeutet für die Forschenden eine Reise in die eigene Vergangenheit. Mit ihr können unbekannte Verwandte entdeckt und Familiengeheimnisse gelüftet werden. Das Erstellen eines Stammbaums ist nicht nur eine intellektuelle Herausforderung, sondern auch ein Geschenk an die Nachkommen, eines, das die Familienge-

schichte aufbereitet und bewahrt.

Für Senioren ist die Ahnenforschung zudem eine wunderbare Gelegenheit, geistig aktiv zu bleiben, alte Erinnerungen zu teilen und gleichzeitig die Verbindung zu ihrer Familie zu stärken. Diese Art von Selbstfindung kann sowohl emotional bereichernd als auch geistig anregend sein.

## Datenschutz und rechtliche Aspekte

Beim Sammeln und Teilen von Familieninformationen, insbesondere über das Internet, sollten sich Ahnenforscher der Datenschutzbestimmungen bewusst sein. Viele Daten, die online verfügbar sind, betreffen nicht nur die eigenen Vorfahren, sondern

auch lebende Verwandte. Wer also beispielsweise genealogische Webseiten benutzt, sollte darauf achten, keine vertraulichen oder sensiblen Daten ohne Zustimmung zu teilen.

So gelten in vielen Ländern, darunter auch Deutschland, strenge Regelungen bezüglich der öffentlichen Zugänglichkeit von Standesamts- und Kirchenbuchdaten. In Deutschland sind Geburts-, Heirats- und Sterberegister für bestimmte Jahre oftmals noch nicht zugänglich, um die Privatsphäre der betreffenden Personen zu schützen. Bevor der Kontakt mit Standesämtern aufgenommen oder Kirchenbücher durchgesehen werden, sollte man sich im Vorfeld über geltende Datenschutzbestimmungen informieren.



Mit Hilfe der Genealogie ist es nicht nur möglich, die eigenen Wurzeln zu entdecken, sondern auch ein Vermächtnis für die eigenen Nachkommen zu schaffen.

BILD: LINA LÜTJE VIA DALL-E 3

## WAS IST GENEALOGIE?

Die Genealogie, eine Hilfswissenschaft der Geschichtsforschung, setzt sich mit der Erforschung von verwandtschaftlichen Beziehungen zwischen Menschen auseinander. Während die Ahnenforschung vorwiegend die biologische Abstammung verfolgt, richtet sich die Familienforschung auf die umfassenderen verwandtschaftlichen Beziehungen. Die Ergebnisse werden dann in der Regel in

einem Stammbaum dargestellt – eine greifbare Chronik der Familiengeschichte.

Viele Hobbygenealogen widmen sich dieser faszinierenden Aufgabe über Jahre hinweg. Sie benötigen nicht nur Geduld und eine hohe Frustrationstoleranz, sondern müssen auch dazu bereit sein, in staubige Archive einzutauchen, unzählige Dokumente zu sichten und Fehlschläge zu verkraften.

# Eine fiese Masche mit System

## ENKELTRICK Wie Betrüger mit dem Vertrauen von Senioren spielen

VON LINA LÜTJE

**IM NORDWESTEN** – Dass Senioren immer öfter Opfer eines Betrugsdeliktes werden, ist ein ernstes Problem. Insbesondere Manipulationen wie der Enkeltrick oder sogenannte Schockanrufe haben es gezielt auf ältere Menschen abgesehen. Daher ist es wichtig, diese Betrugsarten frühzeitig zu erkennen und sich zu schützen.

### Der Enkeltrick

Bei dieser Betrugsmasche melden sich die Betrüger am Telefon häufig mit den Worten: „Rate mal, wer hier spricht.“ Sie geben sich als Enkel, Verwandte oder gute Bekannte aus und schildern eine angebliche Notlage. Beliebte Szenarien sind hierbei ein Unfall, ein plötzlicher finanzieller Engpass oder der dringende Wunsch, ein Auto oder einen Computer zu kaufen. Dabei bauen die Täter gezielt Druck auf: Die Situation sei äußerst dringend und niemand aus der Familie dürfe davon erfahren, da dem Anrufer die Situation unangenehm sei.

Stimmen die Opfer einer Geldübergabe zu, kündigen die Betrüger oft einen „Boten“ an, der das Geld abholt. Manche Täter organisieren sogar Taxis, um ihre Opfer zur Bank zu fahren, wenn diese die geforderte Summe nicht zu Hause haben. Dabei erbeuteten einige Täter bereits hohe Summen, teils im fünfstelligen Bereich.

### Neue Wege des Betrugs

Im Zuge der wachsenden



Mit betrügerischen Anrufen und anderen Tricks versuchen Täter, ältere Menschen um ihr Ersparnis zu bringen. BILD: PIXABAY

Digitalisierung haben die Täter ihre Betrugsmethoden angepasst. Über Messengerdienste wie WhatsApp schreiben sie Nachrichten wie: „Hallo Mama, hallo Papa, mein Handy ist kaputt. Das ist meine neue Nummer...“. Auch hier täuschen die Betrüger eine Notsituation vor, um an Geld zu gelangen. Solche Nachrichten wirken oft sehr überzeugend, insbesondere wenn die Täter über soziale Netzwerke bereits Informationen über ihre Opfer gesammelt haben.

### Schockanrufe

Eine besonders hinterlistige Variante des Enkeltricks ist der Schockanruf. In diesem Fall behauptet der Anrufer, ein naher Verwandter habe einen schweren Unfall verursacht, bei dem jemand verletzt wurde. Ein angeblicher Anwalt übernimmt das Gespräch und fordert eine hohe Kautionsumme, um

den Verwandten aus der Haft zu befreien. Das Perfide daran: Die Kombination aus Schock und Zeitdruck lässt viele Menschen kopflos handeln.

Viele Betroffene schämen sich, auf die Tricks hereingefallen zu sein, und erstatten keine Anzeige. Doch gerade dies ist wichtig, um die Täter zu stoppen. Sollten Sie oder jemand in Ihrem Umfeld Opfer eines solchen Betrugs geworden sein, zögern Sie nicht, die Polizei zu informieren.

### Schutz vor Betrugsmaschinen

Die Polizeiliche Kriminalprävention gibt folgende Tipps zum Schutz vor dem Enkeltrick und ähnlichen Betrugsmaschinen:

- **Misstrauen zeigen:** Lassen Sie sich nicht auf Ratespiele wie „Rate mal, wer hier spricht“ ein. Fragen Sie gezielt nach Details, die nur die echte

Person kennen kann.

- **Keine Informationen preisgeben:** Geben Sie keine Details zu Ihren familiären oder finanziellen Verhältnissen preis.

- **Anrufe überprüfen:** Kontaktieren Sie die angeblich anrufende Person unter der bekannten Nummer, um den Sachverhalt zu klären.

- **Keine Übergabe an Fremde:** Geben Sie niemals Geld oder Wertsachen an unbekannte Personen weiter.

- **Im Verdachtsfall Polizei rufen:** Wenn ein Anruf verdächtig erscheint, informieren Sie sofort die Polizei unter der Nummer 110.

Blockieren Sie verdächtige Nummern und melden Sie verdächtige Nachrichten der Polizei. Stellen Sie außerdem sicher, dass Ihr Profilbild nur für gespeicherte Kontakte sichtbar ist. Löschen Sie die Nachrichten von Betrügern und speichern Sie die Nummern nicht.

### Vorsicht bei Telefonbucheinträgen

Gerne nutzen Betrüger Telefonbücher, um gezielt ältere Menschen zu kontaktieren. Ältere Namen wie beispielsweise Wilhelmine oder Wilhelm und kurze Telefonnummern lassen oft auf Senioren schließen. Aus diesem Grund lassen Sie sich gegebenenfalls aus dem Telefonbuch streichen oder kürzen Sie Ihren Vornamen ab. Wurden Sie bereits Opfer eines Telefonbetrugs, empfiehlt die Polizei, Ihre Rufnummer zu ändern und auf einen Telefonbucheintrag zu verzichten.



**TAGESPFLEGE**  
AM BOLTENHOF

Steinstraße 27  
26931 Elsfleth  
Tel. 08 00 - 7 24 44 11

Nichts ist so individuell wie Sie und Ihr Erlebtes.  
Seien Sie Gast auf unserem Schiff, ob tage- oder wochenweise.

Bei uns entscheiden Sie, wie oft Sie mit uns reisen.  
**Ein kostenloser Schnuppertag ist schnell vereinbart unter:  
0 44 04 - 98 74 40**

## Ihr heißes Mittagessen

Bei Ihnen Zuhause.  
Ab einer Portion.  
Ohne Vertragsbindung.  
Auch an Wochenenden.

**TESTSIEGER STIFTUNG WARENTEST**  
mit bester Essensqualität  
in Ausgabe 10/2011.  
Im Test: 6 Menüdienste,  
davon 2 x gut (2,5),  
4 x befriedigend.

**Tel. 04 41-390 00 33**

Nutzen Sie unser  
Probierangebot  
für Neukunden!



seit 1989

Nur bei uns  
auf echtem  
Porzellanteller!

www.  
Ihr Menü-Bringdienst gloria-menue-bringdienst.de

Endlich ist es wieder soweit!

# Der himolla WELLNESS-TRUCK



kommt wieder zu uns.

*Qualität aus Bayern*



# 30%

## AUF DIE himolla LISTENPREISE



Wolfgang Frei & Andreas Schiefer / Ihre kompetente Werksberatung

Europas größtes Wellness-Studio · individuelle Werksberatung · Ihr kompetenter Wellness-Partner · gesundes Sitzen mit System · über 100 qm Kompetenzfläche

### BESTPREIS-GARANTIE!



# +10%\*

## AUF ALLE MÖBEL

\*außer auf Interliving-, Romeo-, Culineo- & KiBa-Produkte sowie bereits Reduziertes

### 0% SONDER-FINANZIERUNG\*\*

· eff. Jahreszins · ab 300 € Einkaufswert · bis zu 12 Monatsraten

\*\*Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Eff. Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00% p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die CRONBANK Aktiengesellschaft, Hans-Strothoff-Platz 1, 63303 Dreieich. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PAngV dar.

Noch mehr online entdecken - in unserem neuen Prospekt!



### Kaffeevollautomaten-Vorführung am 7. + 8. 2.



Profis von WMF zeigen die aktuellen Modelle aus Welt der Vollautomaten.

Jetzt 300,- Tauschprämie und gratis Zugaben sichern.

## GEFU®

Produktshow am 7. + 8. 2. auf alle Küchenhelfer von GEFU

### +15%

### Neueröffnung Leuchtenstudio am 8.2.

Neuhaus

## PURE®



maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh  
Altjühdener Str. 47  
26316 Altjührden bei Varel

Tel. 04456/9880  
www.maschal.de

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr  
Sa. 9.30 - 18 Uhr

Alles Abholpreise. Solange der Vorrat reicht. Gültig bis zum 08.02.2025.

# maschal

MEINE MÖBELSTADT