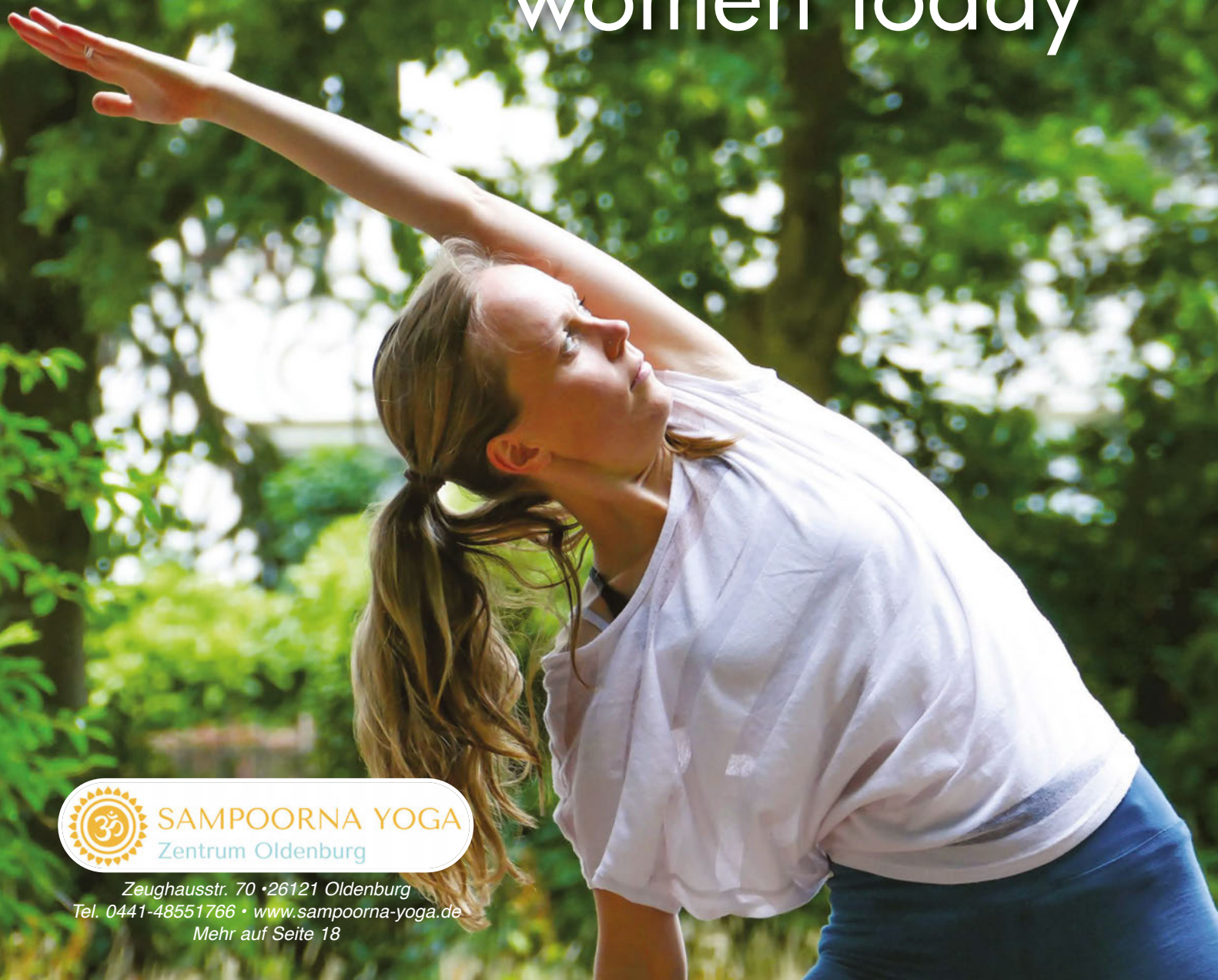


Oldenburg Nr. 2/2024 kostenlos!

Extrablatt

women today



SAMPOORNA YOGA
Zentrum Oldenburg

Zeughausstr. 70 • 26121 Oldenburg
Tel. 0441-48551766 • www.sampoorna-yoga.de
Mehr auf Seite 18

04 Die Stadtraum
Vordenkerin

06 Taylor
Swift

08 Vorbilder haben
Vorbild sein



Küchen-Naturkostkalender 2024



Großes Gesundheits-Verzeichnis



Sonderseiten: Hochzeit

Kompaktseminare für pflegende Angehörige



Die BARMER bietet Personen, die ihre Angehörigen pflegen, innovative Kompaktseminare an. Die Seminare werden von Fachkräften geleitet und bieten die Möglichkeit für einen intensiven Austausch mit anderen Pflegenden.

Seminare mit praktischen Anregungen und Tipps zur Entlastung

Pflege geht uns alle an und betrifft uns früher

oder später. Die Pflege eines Familienmitgliedes oder einer anderen nahestehenden Person erfordert mitunter unermüdlichen Einsatz, da die Lebenssituation den neuen Anforderungen angepasst werden muss. Insofern übt die veränderte Situation einen starken Einfluss auf das gesamte Familienleben und auf alle anderen sozialen Kontakte aus.

Im Rahmen des Seminars „Ich pflege - auch mich“ haben Sie die Möglichkeit, sich vier Tage

lang mit anderen Pflegenden intensiv auszutauschen. Darüber hinaus erhalten Sie umfangreiche Informationen und praktische Anregungen zu pflegebezogenen Themen sowie zu Ihrer persönlichen Entlastung.

Für die Versorgung der Angehörigen während dieser Zeit können ab dem Pflegegrad 2 die Kurzzeit- oder die Verhinderungspflege genutzt werden.

Was bieten die Kompaktseminare?

Die Kompaktseminare sind in Modulen aufgebaut und in Workshops unterteilt. Sie können die für Ihre Situation passenden Angebote auswählen. Während des Seminars sind Sie umfassend in der Tagungsstätte versorgt und können so entspannt Neues erfahren. Um die Anreise kümmern Sie sich selbst. Für Unterkunft und Verpflegung entsteht Ihnen ein Eigenanteil. Dieser liegt für Bad Sassendorf bei 267,- Euro und für Elfershausen bei 246,- Euro. Alle Seminarkosten übernimmt die BARMER.

Das Angebot ist unabhängig von der Kassenzugehörigkeit offen für alle Personen, die privat einen ihnen nahestehenden Menschen pflegen, betreuen und versorgen.

BARMER

Angebot für pflegende Angehörige

Sie pflegen?

Wir unterstützen Sie!

Sie suchen kompetente Hilfe in der pflegerischen Versorgung?

Haben Sie Fragen zur Bewältigung Ihres Pflegealltages? Die BARMER bietet verschiedene Pflegekurse in der Gruppe und individuelle Schulungen zu Hause an. In allen unseren Geschäftsstellen finden Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auf Ihre Lebenssituation spezialisiert sind. Damit Sie auch schwierige Zeiten besser meistern können. Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

BARMER Oldenburg

Posthalterweg 109
26129 Oldenburg

Tel. 0800 333 1010*

Fax 0800 333 0091*

service@barmer.de

Infos unter

www.barmer.de/s050015

**Ein kostenloses Angebot der
BARMER Pflegekasse.**

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!



Inhalt

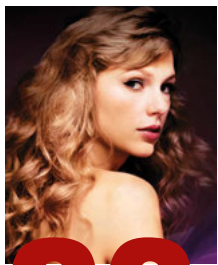
Extrablatt women today



04

Die Stadtraum Vordenkerin

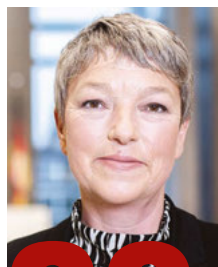
Julia Erdmann: Gerade, wenn es darum geht, nicht nur einzelne Gebäude, sondern ganze Quartiere neu zu entwerfen, seien starke Visionen wichtig.



06

Taylor Swift

Wer hatte den größten Einfluss auf die Ereignisse des Jahres – im guten oder schlechten Sinne? Diese Frage treibt die Redakteure des altehrwürdigen Nachrichtenmagazins TIME alljährlich um.



08

Vorbilder haben Vorbild sein

Hanna Naber und Lena Nzume. Zwei erfolgreiche Frauen in der niedersächsischen Landespolitik

11_Küchen-Naturkostkalender

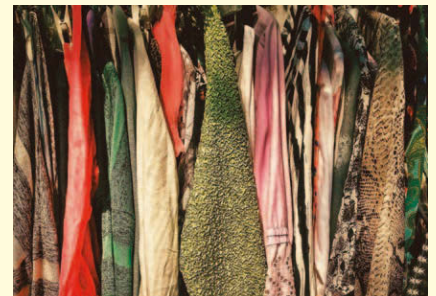
15_Hochzeit 2024

19_Gesundheits-Verzeichnis

Inserenten-Verzeichnis

Sampoorna Yoga (Titel)	1
Barmer	2
Existenzgründungsagentur für Frauen	5
Himpsl-Hof	11
Goldschmiede Speckmann	16
Schneiderei Bruns	17
Sampoorna Yoga	18
Kristin Kattelman	19
MoX-Druckwerke	23
Maas	24

**Wenn der
Kleiderschrank
nicht mehr kann...**



mox-

kleinanzeigen.de





Die Stadtraum-Vordenkerin

Überstunden gebe es für sie nicht, gab Julia Erdmann vor gut zweieinhalb Jahren im Gespräch mit dem Spiegel zu. „Wenn ich an einer Sache arbeite, dann mache ich das, weil es einerseits notwendig ist, dass es fertig wird. Aber auch, weil es mir viel Freude macht.“ Als ausgebildete Architektin und Stadtplanerin übt die Hamburgerin einen Beruf aus, der ein ständiges Umplanen, neu Kalkulieren, Reagieren und fortwährend stoisches Durchhaltevermögen erfordert. Hinzu kommt in der Regel die vom Auftraggeber oftmals geforderte Quadratur des Kreises: Das beabsichtigte Bauprojekt soll hochwertig sein, aber möglichst wenig kosten – in den Worten der Stadtraum-Vordenkerin zugespitzt: „Alle wollen den Preis für einen VW-Polo ausgeben, aber einen Mercedes mit allen Extras bekommen.“

Sobald dann die konkrete Nutzung des Gebäudes zur Diskussion steht, geht es erst recht kompliziert weiter. Beispiel gefällig? So sei vor der Neugestaltung eines Firmensitzes bei einer Mitarbeiterbefragung herausgekommen, dass die meisten sich Einzelbüros wünschen, um ungestört telefonieren zu können – gleichzeitig aber auch neben ihren Lieblingskollegen sitzen möchten.

Das Geheimrezept, wie man als Architekt all diese Wünsche unter einen Hut und gelöst bekommt, vermittelte ihr das Studium der Architektur und Stadtplanung weder an Hamburgs HFBK noch in New York an der Columbia – andererseits lernte die schon während des Studiums Mutter gewordene Diplom-Ingenieurin die Visionen des sogenannten Neuen Wohnens aus den 1920er Jahren schätzen: Um Karriere und Alltag meistern zu können, testete Studentin Erdmann damals das Modell Großfamilien-WG aus – vier Studenten und vier Kinder in einem Haus. „Die Kinder haben immer zusammen gespielt“, erinnert Erdmann sich, „und wir haben abwechselnd studiert, gearbeitet und uns um die Kinder gekümmert.“ Wer über Standard-Wohnungen nachdenkt, wie sie heute auf dem Markt sind, weiß die Umsicht früherer Bauhaus-Architekten zu schätzen, deren Wohnkonzepte nach dem Zweiten Weltkrieg leider in Vergessenheit gerieten. Ohne ihre WG hätte Erdmann ihr Studium in den beginnenden 2000er Jahren vergessen können, da ist sie sich sicher. Den Abschluss in der Tasche heuerte sie 2009 bei Stephen Williams Associates in Hamburg an, wo die frischgebackene Architektin zuletzt gar als Mit-Geschäftsführerin arbeitete. In jener Zeit gestaltete Erdmann mit dem Team unter anderem das 25-hours-Hotel in der Hamburger HafenCity und die Deutschland-Firmensitze von Twitter, Facebook sowie der Werbeagentur Jung von Matt.

Was die Macherin zusehends mehr störte: „Wir als Architekten

wurden oft erst sehr spät beauftragt, wenn grundlegend Entscheidungen schon gefallen waren“. Gerade, wenn es darum gehe, nicht nur einzelne Gebäude, sondern ganze Quartiere neu zu entwerfen, seien starke Visionen wichtig: Was für ein Ort soll das werden? Für wen? Und welchen Charakter soll er bekommen? Die Chance, sich Antworten zu derlei Fragen überlegen zu können, ergriff Erdmann, indem sie anno 2017 die Gründung ihres Unternehmens JES wagte. Die drei Buchstaben stehen für Julia Erdmann Socialtecture, einen Begriff, den die Hamburgerin selbst erschaffen hat, als Wortkombination aus Social life und Architecture. Die Idee dahinter: Sie und ihr Team aus Seelenverwandten machen sich nicht nur Gedanken über die Architektur, sondern auch über die Kultur des Ortes.

Kaum gegründet ließ sich diese Philosophie anhand der Kooperation von JES mit dem Bremer Bauherren Zech Group erproben: Erdmann erhielt den Auftrag, die Bebauung des Hafenkonversionsgebiets nordwestlich der Bremer Innenstadt zu moderieren. Nach dem Aus des Überseestadt-nahen Kellogg's-Produktionsstandorts anno 2016 sahen Stadt und Zech Group als Bauherr die Chance gekommen, um im Rahmen eines Wettbewerbs nach dem besten Entwurf für die rund zwei Hektar große, exponiert gelegene Fläche suchen zu lassen – koordiniert von JES in einem dialogischen Prozess, der sowohl Firmensitz der Zech Group als auch weitere Gewerbe- und Wohnquartiere mit ins Konzept einschließen sollte. Der konkrete Erschließungszuschlag fürs Areal ging an das Kopenhagener Architektenbüro Cobe, wurde in Zusammenarbeit mit Erdmanns Netzwerkern überarbeitet, anno 2018 der Öffentlichkeit präsentiert – und dann Zug um Zug gebaut. Beim Wohnen und Arbeiten am Europahafenkopf verzichtete man neben Gewerbeflächen bewusst auf Eigentumswohnungen, schuf ausschließlich

Mietwohnungen – 338 Wohnungen, teils frei finanziert, teils öffentlich gefördert kamen auf insgesamt 31 000 Quadratmeter Wohnfläche, 30 000 Quadratmeter Bürofläche ergänzten das Areal der beiden ab Herbst 2022 bezugsfertigen Lofthäuser Nord, Süd sowie das Mobilitätshaus. Gelobt wurde nach Abschluss des gesamten Bauvorhabens die durch JES maßgeblich beigesteuerte Behandlung des öffentlichen Raums – inklusive eines Stadtplatzes. „Hier könnte eine urbane Atmosphäre entstehen, die man an anderen Stellen der Überseestadt vermisst“, brachte die Bauwelt das Fazit der meisten neuen Mieter und vor Ort arbeitenden in einem Artikel auf den Punkt. Und natürlich blieb

das Bremer Projekt längst nicht das einzige, das Macherin Erdmann seither rastlos von Workshop zu Bauvorhaben und Kongress reisen und mit ihren Netzwerkern in Angriff nehmen ließ. Bei ihrer Aufnahme in den Club europäischer Unternehmerinnen hieß es anno '23 über die Hamburgerin: „Als Ingenieurin entwickelt sie Lösungen für komplexe Probleme, als Diplomatin übersetzt sie zwischen verschiedenen Welten – und als „Dickbrettbohrerin“ verfolgt sie die Vision, die gebaute Umwelt mit veränderten Vorzeichen zu gestalten: mit mehr Menschlichkeit, mehr Nachhaltigkeit, mehr Gerechtigkeit, mehr Freiheit“. Treffender lässt sich Julia Erdmann nicht beschreiben.



EXISTENZGRÜNDUNGS-AGENTUR FÜR FRAUEN

f Frauen und Wirtschaft efaundkos



Beratung,
Qualifizierung,
Vernetzung und
Austausch

**DIE
CHEFIN
BIN ICH!**

**ERFOLGREICH
GRÜNDEN**

Wir beraten Sie, damit Sie erfolgreich
ein eigenes Unternehmen oder eine Selbstständigkeit
aufbauen können.

www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de

Ein Projekt des Trägervereins
Frauen und Wirtschaft e.V.

Beratungen in
Wildeshausen,
Delmenhorst
und Oldenburg:
T. (04431) 85-649




TAYLOR SWIFT

Wer hatte den größten Einfluss auf die Ereignisse des Jahres – im guten oder schlechten Sinne? Diese Frage treibt die Redakteure des altherwürdigen Nachrichtenmagazins TIME alljährlich um. Und seit 1927 entscheidet man sich in der Regel für eine Persönlichkeit, deren Gewicht und Einfluss auf der internationalen Bühne die Weltöffentlichkeit zu elektrisieren vermag; auf Popularität kommt es dabei eher weniger an. Fürs Jahr 2023 votierte das New Yorker Blatt für den US-Popstar Taylor Swift, der es in dieser schwierigen Zeit voller Spaltung und Dunkelheit gelungen sei „Grenzen zu überwinden und eine Quelle des Lichts zu sein“.

Niemand sonst sei gerade so gut darin, befand Chefredakteur Sam Jacobs in seiner Begründung „so viele Menschen zu bewegen“. Und er führte im Weiteren aus, dass es Swift perfekt gelungen sei, „sowohl die Autorin als auch die Heldin ihrer eigenen Geschichte“ zu sein. Neben ihrem künstlerischen und kommerziellen Erfolg sei vieles von dem, was Swift übers Jahr '23 erreicht habe, aber gar nicht messbar. So setze sie sich mit Vehemenz dafür ein, den „Träumen, Gefühlen und Erfahrungen von Menschen“ Wert zu verleihen, insbesondere von Frauen, die sich „übersehen“ und oft „unterschätzt“ fühlten, hob Jacobs hervor. Anfangen hatte Taylor Swift als Country-Musikerin. Ihr erstes Album veröffentlichte sie 2006 mit 16 Jahren. Inzwischen ist sie eine internationale Pop-Größe der Superlative. 2012 belegte sie mit ihrem Longplayer „Midnights“ gleich alle zehn ersten Plätze der US-Billboard-Charts, ihrer aktuellen „Eras“-Tour um die Welt fiebert man auch hierzulande entgegen. Wem diese Konzert-Tickets zu teuer erscheinen, der konnte zumindest mit dem zum Tour-Start produzierten Konzertfilm „Taylor Swift: The Eras Tour“ im Kino vorlieb nehmen. Wen wundert's, dass auch dieser Swift-Einfall aufging: Zum

US-Start spielte „The Eras Tour“ allein am ersten Wochenende knapp 93 Millionen Dollar ein und mauserte sich im Nu zum derzeit umsatzstärksten Konzertfilm aller Zeiten.

Auch Swifts Beziehung zum US-Football-Spieler Travis Kelce beherrscht seit Monaten die Schlagzeilen – und weckte bei vielen Menschen erst das Interesse am American Football: Besuche der 34-jährigen Sängerin bei Spielen ihres Freundes ließen die TV-Einschaltquoten in die Höhe schnellen, das Trikot des mehrfachen Super-Bowl-Gewinners ist zu einem riesigen Verkaufshit geworden.

Von ihren Fans, den Swifties, wird die Sängerin von Hits wie „Shake it off“ und „Cruel Summer“ glühend verehrt. Längst wird sie sogar als feministische Ikone gefeiert. Dem TIME-Magazin sagte Swift in einem ihrer seltenen Interviews, in der patriarchalischen Gesellschaft gehe es hauptsächlich ums Geld. Der kommerzielle Erfolg von Künstlerinnen bedeute zugleich, „dass mehr weibliche Kunst geschaffen wird“. Das empfinde sie als „äußerst ermutigend“. Dabei spiegelt Taylor, diese „Autorin und Heldin“ ihrer beinahe märchenhaften Selbsterzählung vom Countrymädchen zum in-

ternationalen Superstar auch deshalb ein überaus seltenes Phänomen wider, weil es ihr glaubhaft gelungen ist, sich als Megastar das Image eines nahbaren Menschen zu bewahren. Die Würdigung des TIME-Magazins spart nicht mit großen Worten: Swift habe anno 2023 „eine Art Kernfusion“ von Kunst und Kommerz erreicht.

Nach Einschätzung von Experten könnte die 34-Jährige als absoluter Mega-Star sogar Einfluss auf den Ausgang der US-Präsidentenwahl im November nehmen. Entsprechend heftig wird sie mittlerweile von Vertretern des rechten Lagers angefeindet und in Verschwörungserzählungen verunglimpft. Da mutmaßte der Fox-News-Moderator Jesse Waters in einer seiner Sendungen, Swift sei im Auftrag der von den Demokraten geführten US-Regierung aktiv. „Haben Sie sich je gefragt, warum oder wie sie derartig durch die Decke gegangen ist?“, rhabarbete der News-Mann mit Blick auf Swifts sagenhafte Erfolge im Showgeschäft in den vergangenen Jahren. „Nun, vor etwa vier Jahren hat die Einheit für psychologische Einsätze des Pentagon bei einem Nato-Treffen in Umlauf gebracht, dass sie Taylor Swift zur Unterstützerin macht“, fügte der rechtsgerichtete Moderator

hinzu. Alsdann verwies Waters auf ein Video von einem Nato-Gipfel zu Cybersicherheit im Jahr 2019. In jenem Video wird Swifts Name aber lediglich von einem Wissenschaftler ohne Verbindungen zur Nato genannt. Er führt die Sängerin als Beispiel für beliebte Stars auf, die Desinformation in sozialen Netzwerken entgegenwirken können. Das Pentagon wies Waters' unterschwellige Vorwürfe augenzwinkernd zurück: „Was diese Verschwörungstheorie angeht, die werden wir abschütteln“, frozzelte Vize-Sprecherin Sabrina Singh im Gespräch mit der Nachrichtenagentur AFP – Swifties war die Anspielung auf den Hit der Sängerin „Shake it off“ selbstredend klar.

Waters ging auch auf Swifts Einfluss auf das gemeinnützige Portal Vote.org ein. Im September '23 registrierte es nach einem Online-Aufruf der Sängerin, sich als US-Wähler registrieren zu lassen, regen Zulauf. Der Fox-Mann war der Meinung, dass Swift „vom Weißen Haus oder was auch immer“ dazu gebracht worden sei. Taylor Swifts Sprecherin Tree Paine verwies auf AFP-Anfrage auf die Reaktion von Vote.org-Chefin Andrea Hailey, die eine Parteinahme für die Demokraten von US-Präsident Joe Biden klar dementierte.

A portrait of Taylor Swift with long, wavy brown hair, looking over her shoulder. She is wearing a purple, off-the-shoulder dress. The background is dark and moody.

Album Cover "Speak Now (Taylors Version)" 2023 Copyright: Universal Music

„Unsere Partnerschaft mit Taylor Swift hilft allen Amerikanern dabei, dass ihre Stimmen an der Wahlurne gehört werden“, unterstrich Hailey im Onlinedienst X, vormals Twitter. Waters gab daraufhin in seiner Primetime-Sendung selbst zu, dass er „keine Beweise“ für seine Theorien über Swift habe.

Vollkommen obskur wird es, wenn ultrarechte Meinungsmacher wie der Radiomoderator Stew Peters behaupten, Swift setze während ihrer Konzerte Hexenkräfte ein. Wasser auf die Mühlen der Trump-fanatichen QAnon-Gemeinde - und eine Steilvorlage für deren Lieblingsthese, dass die Sängerin nicht nur „eine satanische Hexe“ sei,

sondern auch „eine Waffe des Pentagon für psychologische Kriegsführung, um viele tausend junge Wähler zu den Demokraten überlaufen zu lassen“. Derlei Schwachsinn wird allen Ernstes selbst von Politikern wie der früheren Rechtsaußen-Kongresskandidatin Laura Loomer unters Wahlvolk gestreut. Mit Blick auf die Anhänger des Favoriten für die Präsidentschaftskandidatur der Republikaner, Ex-Präsident Donald Trump, und Taylor Swifts Millionen Fans prophezeit sie: „2024 heißt es MAGA gegen Swifties“- in Anspielung auf den Trump-Slogan Make America Great again. Der Politikwissenschaftler David Jackson von der Bowling Green

State University sagt, er könne sich keine „begehrtere“ Unterstützerin für die Kandidaten der US-Wahl im November vorstellen. Entsprechend sei auch mit noch mehr Verbattacken gegen die Sängerin zu rechnen. Auch die Medienwissenschaftlerin Johanna Blakley von der University of Southern California unterstreicht mit Blick auf frühere Sympathiebekundungen von Swift für Biden sowie die Politik der US-Demokraten, das konservative Lager sei offenbar „besorgt über den Einfluss, den sie haben könnte“ auf junge Wähler der Demokraten. Falschinformationen über die Sängerin zu verbreiten, sei „ein zutiefst hinterlistiger Versuch, Swifts wahrscheinliche

Wahlempfehlung für Biden zu untergraben und ihr möglicherweise zuvorkommen“. Keine einfache Zeit, die Taylor Swift bis zur US-Wahl – und darüber hinaus – bevorsteht. Möglicherweise wird sie zumindest das Touren durchs außer-US-amerikanische Ausland genießen können. Analysten zufolge könnte die Welttournee mit ihren mehr als 145 Konzerten rund 1,9 Milliarden Dollar einbringen – was rekordverdächtig wäre. Denn bislang hat noch nie ein Künstler oder eine Künstlerin die symbolische Eine-Milliarde-Dollar-Marke durchbrochen. Ein Fall für Taylor Swift.

*

A portrait of Hanna Naber, a woman with short, grey hair, wearing a black blazer over a black and white patterned scarf. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is blurred, showing what appears to be a modern interior with large windows and some artwork. A vertical red and green stripe is visible on the right edge of the image.

Hanna Naber (SPD)

Foto © Florian Müller

Vorbilder haben

1998 haben die Frauen die 30%-Marke im Niedersächsischen Landtag geknackt, was bedeutet, dass jeweils 2 Politikern eine Politikerin gegenübersteht. Für das Ende der 90er Jahre ein ganz passables Ergebnis, aber leider hat sich seitdem nicht viel an dieser Zahl getan. Mit Landtagspräsidentin Hanna Naber (SPD) und der Landtagsabgeordneten Lena Nzume (Bündnis90/Die Grünen) sind gleich zwei Frauen aus der Oldenburger Kommunalpolitik in Hannover vertreten.



Lena Nzume (Bündnis 90/Die Grünen)

und Vorbild sein

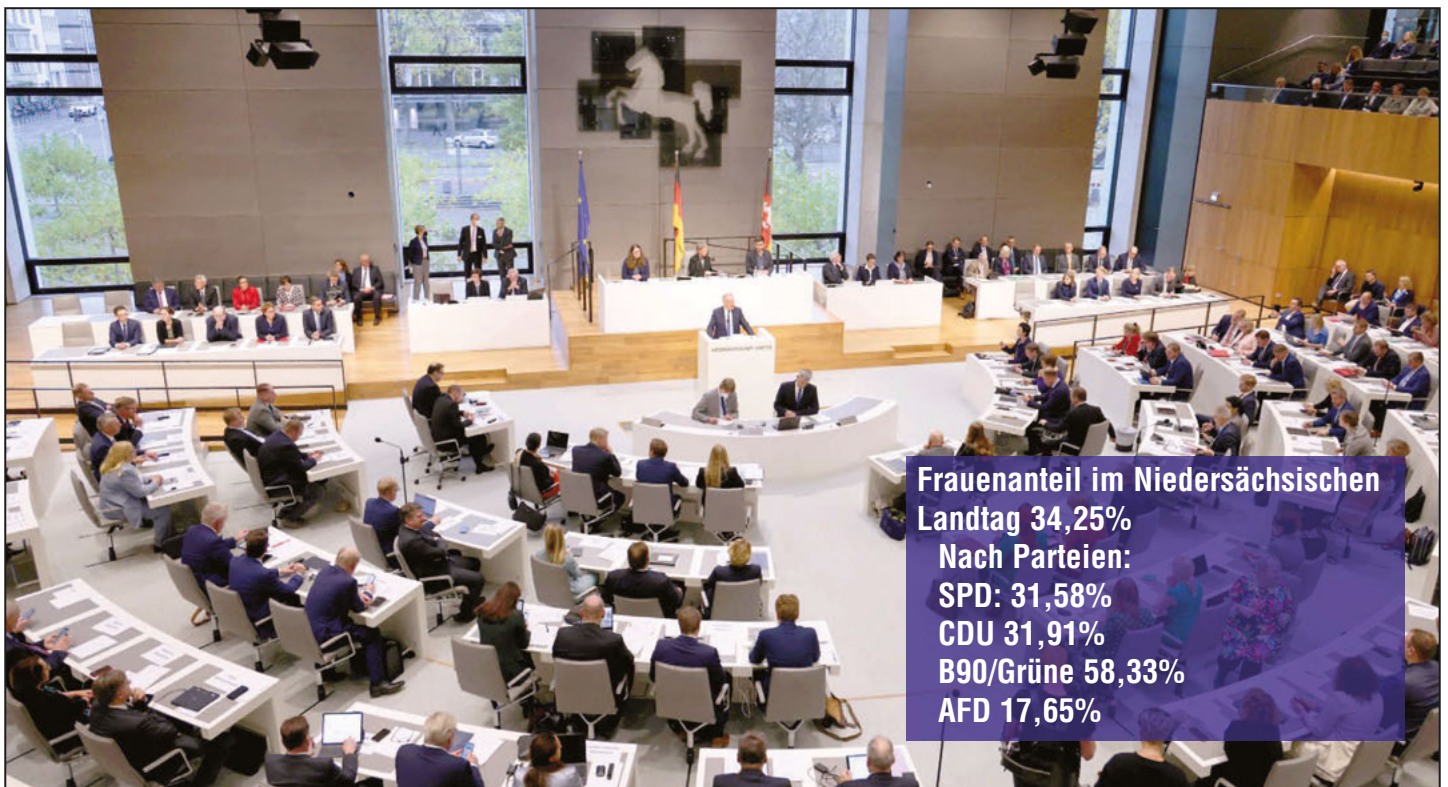
Hanna Naber, die im November 2022 das Amt der Landtagspräsidentin angetreten hat, ist bereits seit 2017 im Landtag. Lena Nzume seit dem November 2023. Obwohl beide Frauen aus verschiedenen Parteien kommen und verschiedenen Motivationen folgten, die sie in die Politik brachten, sind ihre Vorstellungen

zur Rolle der Frau in dieser noch immer von Männern dominierten Branche ganz ähnlich.

Denn Politikerinnen haben nicht nur damit zu kämpfen, sich in der Minderheit wiederzufinden und trotzdem gehört zu werden, sondern auch mit der Öffentlichen Darstellung. Wir erinnern uns an die letzten

Bundestagswahlen und den Umgang mit Annalena Baerbock, nicht nur in der Presse, sondern auch in den Kommentarspalten, in den sozialen Medien. Kritisiert wurde ihr Aussehen, ihre Sprache, ihre Qualität als Mutter – allesamt Dinge, die nur selten im Diskurs um männliche Kollegen aufkommen, dazu reihen

sich Hass, Hetzte, Gewaltandrohungen und Einschüchterungsversuche. Sowohl Hanna Naber als auch Lena Nzume sahen sich im Laufe ihrer politischen Karriere von diesen Argumentationsweisen betroffen. Sich von solchen Gegebenheiten nicht erschüttern zu lassen und sich weiter in der Öffentlichkeit einzusetzen ist



Frauenanteil im Niedersächsischen Landtag 34,25%
Nach Parteien:
SPD: 31,58%
CDU 31,91%
B90/Grüne 58,33%
AFD 17,65%

die Crux. „Das ist sehr abschreckend und führt mitunter dazu, dass sich noch weniger Frauen politisch engagieren. Kritisiert werden Klamotten, Körper, Kinder. Dazu kommt, dass die Fehlertoleranz für Politiker*innen im Allgemeinen geringer wird, aber bei Frauen allgemein noch geringer ist. Spott und Häme sind groß, wenn ein Fehler, sei es beispielsweise auch nur in der Sprache, passiert.“, so Hanna Naber. Solchen Missständen kann nur entgegengewirkt werden, wenn die Sichtbarkeit der Frauen und anderer marginalisierter Gruppen auf dem politischen Parkett wächst.

Glücklicherweise ist es noch nie Gleichter gewesen, sich zu vernetzen als in unserer heutigen Zeit. Die Stärke in Nummern suchen, kann ein Weg sein, um sich aktuellen Hürden entgegenzustellen und untereinander Kraft zu schöpfen. Ein wichtiger Baustein dabei sind die Mentorinnenprogramme der Parteien, die Interessierten die Möglichkeiten geben, an der Seite einer erfahreneren Politikerin zu hospitieren. Aber das eigene politische Engagement kann auch schon in einem viel kleineren Rahmen anfangen, wie Lena Nzume erklärt: „Ich würde allen Frauen raten laut zu werden. Es fängt vor der Haustür an, mit der Unterhaltung am Gartenzaun oder im Verein, auch dort passiert politische Arbeit. Sich

Fragen stellen, Vorträge anhören, die eigene Position zu finden und ganz wichtig Wahlprogramme zu lesen, das sind erste Schritte.“

Die 44-Jährige ist nunmehr seit 10 Jahren bei Bündnis90/ Die Grünen aktiv. Ihre Entscheidung, sich politisch engagieren zu wollen, entwickelte sich aus verschiedenen Gegebenheiten. Mit 17 verbrachte sie ein Jahr bei ihrem Vater in Kamerun und war erschrocken, von den dortigen Gegebenheiten. Fehlende Abfallversorgung oder der fahrlässige Umgang mit Dieselfahrzeugen weckten ihr ökologisches Bewusstsein. Auch das soziale Engagement ihrer Mutter und ihres Vaters in Kamerun, die sich vor Ort für Bildungsprojekte einsetzen, haben sie geprägt. Letztlich war es die Geburt ihres Kindes und die damit verbundenen aufkeimenden Ängste bezüglich des Klimawandels, die das Bedürfnis stärkten, sich für eine bessere Zukunft einsetzen zu wollen. „Die Grünen standen schon damals für mich für eine durchaus aufgeschlossene, weltoffene Politik, die Themen kombinierte, die aus meiner Sicht wichtig sind. Mich haben schon immer sozialpolitische Themen beschäftigt. Ich weiß, wie es ist, alleinerziehend zu leben. Ich bin eine schwarze Frau. Durch all das verstehe ich viele Perspektiven marginalisierter Gruppen.“, so Nzume,

die in Konstanz ihren Magister in Soziologie machte.

Behaupten müssen sich Politikerinnen aber nicht nur nach außen, sondern auch nach innen, ganz egal, ob kommunal, auf Landes- oder Bundesebene. Lena Nzume, die sich mit ihrer neuen Herausforderung Fachpolitikerin zu sein und unter anderem im Kultusausschuss sitzt, konnte schon einige Beobachtungen machen: „Im Landtag problematisch, und das muss ich ganz ehrlich sagen, ist die Auseinandersetzung mit der AFD, die eine durchaus rassistische Sprache benutzt. Dort müssen wir uns fragen, wo ein Übergang, wo Gewalt beginnt. Ich denke in der Sprache ist schon Gewalt da. Das führt schon dazu, dass sich Frauen unwohl fühlen, bestimmte Wege zu laufen. Zum Glück musste ich bisher körperlich noch nichts erleben, aber es gab beispielsweise Blicke auf meine Brust eines anderen Abgeordneten. Auch scheinen einige Menschen von mir als schwarze Person durchaus irritiert von wegen: du sprichst ja so gut deutsch. Da vermischen sich verschiedene Dinge. Es ist dringend notwendig, dass wir schon lange bevor so etwas passieren kann, sensibilisieren und dort anfangen, wo Unwohlsein spürbar ist.“

Trotz all der Hürden, die es gesellschaftlich und politisch noch zu überwinden gilt, lassen sich aber auch positive Entwicklungen nicht von der Hand weisen. Hanna Naber, die seit 35 Jahren bei der SPD ist und ihr Bestes gibt, um sich für soziale Gerechtigkeit einzusetzen, denkt dabei an den August 1988, als in der SPD die Frauen-/Geschlechterquote für alle Wahlen der Partei auf 33 % (seit 1994 sind es 40%) festgelegt wurde. Ein weiterer persönlicher Schlüsselmoment für Hanna Naber war die Landtagswahl 2017 mit Dr. Gabriele Landretta,, die die erste Frau Präsidentin in Niedersachsen wurde: „Im Landtag hängt so eine Ahnengalerie der ehemaligen Präsidenten und jetzt auch einer Präsidentin. Das zu sehen war ein ganz bewegender Moment.“ Zur eigenen Inspiration Vorbilder zu finden und selbst so zu agieren, um ein Vorbild zu sein, das berichten beide Politikerinnen, ist der Schlüssel, um Frauen in der Politik zu stärken. Das fängt schon in ganz kleinem Rahmen an: „Als ich bei den letzten Wahlen meine eigenen Plakate an der Kennedystraße aufgehängt haben, waren da so kleine Mädels, die das total cool fanden. Diese Möglichkeit, zu zeigen, dass man alles werden kann, was man möchte, ist wertvoll.“, berichtet Lena Nzume, als sie an einen ihrer Lieblingsmomente zurückdenkt.

01 FR
02 SA
03 SO
04 MO
05 DI
06 MI
07 DO
08 FR
09 SA
10 SO
11 MO
12 DI
13 MI
14 DO
15 FR
16 SA
17 SO
18 MO
19 DI
20 MI
21 DO
22 FR
23 SA
24 SO
25 MO
26 DI
27 MI
28 DO
29 FR
30 SA
31 SO **OSTERN**

März

Grünkohl + Sellerie + Spinat + Champignons +
Chicorée + Rote Beete + Lauch + Pastinaken

01 MO
02 DI
03 MI
04 DO
05 FR
06 SA
07 SO
08 MO
09 DI
10 MI
11 DO
12 FR
13 SA
14 SO
15 MO

16 DI
17 MI
18 DO
19 FR
20 SA
21 SO
22 MO
23 DI
24 MI
25 DO
26 FR
27 SA
28 SO
29 MO
30 DI

April

Retich + Schnittlauch + Kresse + Bärlauch + Spinat

Leckere Bio-Brathähnchen zu Ostern

aufgezogen in Freilandhaltung
von Eurem Himplsl-Hof aus Osterscheps

- 50 versch. Gemüsesorten
- leckere Obstsorten
- Bio-Eier
- Milch & Joghurt
- Wurst und Käse
- Getreideprodukte
- Soße, Nudeln & Reis
- Brote und Backwaren



- Hofladen
- Lieferservice
- Online-Shop
- Abo-Kiste

Waterkamp 2A,
26188 Edeweicht,
Info-Tel. 04405 6918
www.himplsl-hof.de

Bioland

Himplsl-Hof
Öko logisch!



01 MI **MAI-FEIERTAG**
02 DO
03 FR
04 SA
05 SO
06 MO
07 DI
08 MI
09 DO **HIMMELFAHRT**
10 FR
11 SA
12 SO
13 MO
14 DI
15 MI
16 DO
17 FR
18 SA
19 SO **PFINGSTEN**
20 MO
21 DI
22 MI
23 DO
24 FR
25 SA
26 SO
27 MO
28 DI
29 MI
30 DO
31 FR

Mai

**Rettich + Kopfsalat + Spargel + Radieschen + Junge Möhren
+ Kohlrabi + Spinat + Mangold**

Foto: Pixabay

Grünkohl & Gruyère



Zutaten für 4 Personen:

1000 g Grünkohl frisch
 100 g Champignons
 500 g Tomaten
 150 g Gemüsebrühe
 4 Karotten
 2 EL Olivenöl
 1 EL roten Balsamico
 1 Bund Petersilie
 12 Lasagneplatten
 150 g Gruyère

Zubereitung

Ofen mit 200°C vorheizen.
 Die Karotten in Scheiben schneiden und scharf anbraten. Den Grünkohl waschen, putzen, die harten Blattrippen rausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen und in Viertel schneiden.
 Pilze und Kohl zu den Karotten geben. Kurz und heiß anbraten. Dann die Brühe und den Balsamico dazugeben. Anschließend abschmecken und die Petersilie dazu geben.
 Auflaufform abwechselnd mit der Grünkohlmischung und Lasagnescheiben belegen. Zum Schluss mit dem geriebenen Käse bestreuen. 50 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

01 SA
02 SO
03 MO
04 DI
05 MI
06 DO
07 FR
08 SA
09 SO
10 MO
11 DI
12 MI
13 DO
14 FR
15 SA
16 SO
17 MO
18 DI
19 MI
20 DO
21 FR
22 SA
23 SO
24 MO
25 DI
26 MI
27 DO
28 FR
29 SA
30 SO

Juni

**Grüne Bohnen + Wirsing + Salate + Erbsen + Spitzkohl
+ Frühkartoffeln**

Himpsl-Hof Edewecht:

Unsere Hähne sind die „Brüder“ unserer Legehennen.



Seit 1984 ist der Himpsl-Hof ein Biolandbetrieb, mit eigenem Anbau von Gemüse, Eiern, Suppenhühner und Brathähnchen.

Unsere Hähne sind die „Brüder“ unserer Legehennen. Sie sind Weidetiere und leben bei uns im Mobilstall mit viel Auslauf. Nach etwa 18 Wochen werden sie geschlachtet. Die Zweinutzungsrasse und die viele Bewegung machen das Fleisch etwas fester und dunkler als herkömmliches Hähnchenfleisch. Dafür ist es köstlich-aromatisch und saftig. Denn Henne, Hahn und Ei gehören zusammen!

Unser Lieferservice mit einem Vollsortiment an Naturkostwaren bedient Cloppenburg, Garrel, Bösel, Friesoythe, Saterland, Rhaderfehn, Apen, Ocholt, Augustfehn, Westerstede, Bad Zwischenahn, Edewecht, Friedrichsfehn, Jeddelloh, Oldenburg, Rastede und Wiefelstede, Wardenburg.

Öffnungszeiten Hofladen

Dienstags: 14:00 -18:00 Uhr, Donnerstags: 9:00-18:00 Uhr, Freitags: 9:00-18:00 Uhr

Samstags: 9:00-12:30 Uhr

Waterkamp 2a, 26188 Edewecht



01 MO
02 DI
03 MI
04 DO
05 FR
06 SA
07 SO
08 MO
09 DI
10 MI
11 DO
12 FR
13 SA
14 SO
15 MO
16 DI
17 MI
18 DO
19 FR
20 SA
21 SO
22 MO
23 DI
24 MI
25 DO
26 FR
27 SA
28 SO
29 MO
30 DI
31 MI

Juli

Bohnen + Blumenkohl + Brokkoli + Zucchini + Gurken
+ Spitzkohl + Fenchel + Erbsen

Borschtsch



Foto: pixabay

Zutaten für 4 Personen

2 Rote Bete
4 Kartoffeln (fest kochend)
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
2 Karotten
1 Stange Lauch
1/4 Wirsingkohl
4 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt
1 l Rinderbrühe
Crème fraîche und Petersilie
Salz + Pfeffer + Olivenöl

Zubereitung

Rote Bete, Karotten, Lauch, Kartoffeln und den Wirsingkohl putzen, schälen und waschen. Die Brühe zubereiten.
Rote Bete achteln und in feine Scheiben schneiden. Karotten und Lauch in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Wirsing in dünne Streifen schneiden.
Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die Knoblauchzehe und Schalottenstreifen darin hell andünsten. Gemüse dazugeben und scharf anbraten. Dann mit Brühe ablöschen und Nelken und Lorbeer dazu geben.
40 Min. köcheln lassen, mit Crème fraîche und Petersilie servieren.

01 DO
02 FR
03 SA
04 SO
05 MO
06 DI
07 MI
08 DO
09 FR
10 SA
11 SO
12 MO
13 DI
14 MI
15 DO
16 FR
17 SA
18 SO
19 MO
20 DI
21 MI
22 DO
23 FR
24 SA
25 SO
26 MO
27 DI
28 MI
29 DO
30 FR
31 SA

August

Aubergine + Eisbergsalat + Endiviensalat
+ Kartoffeln + Lauch + Paprika + Melonen

Gemüse-Kalorien-Tabelle

Lebensmittel	Menge	Kalorien (kcal)
Algen	100 g	278 kcal
Artischocke	100 g	47 kcal
Aubergine	100 g	24 kcal
Blumenkohl	100 g	25 kcal
Broccoli	100 g	35 kcal
Champignons	100 g	22 kcal
Cherry-Tomate	100 g	21 kcal
Chicorée	100 g	17 kcal
Chinakohl	100 g	13 kcal
Fenchel	100 g	31 kcal
Gewürzgurke	100 g	18 kcal
Grünkohl	100 g	28 kcal
Gurke	100 g	15 kcal
Karotte	100 g	36 kcal
Kartoffel	100 g	86 kcal

Kohl	100 g	25 kcal
Kohlrabi	100 g	27 kcal
Kürbis	100 g	19 kcal
Lauch	100 g	31 kcal
Mais	100 g	108 kcal
Meerrettich	100 g	64 kcal
Möhre	100 g	41 kcal
Oliven	100 g	138 kcal
Palmherz	100 g	19 kcal
Paprika	100 g	21 kcal
Paprikaschoten	100 g	33 kcal
Pfifferlinge	100 g	11 kcal
Radieschen	100 g	16 kcal
Rahmspinat	100 g	68 kcal
Riesenkürbis	100 g	56 kcal
Rispetomaten	100 g	18 kcal

Rosenkohl	100 g	36 kcal
Rote Bete	100 g	27 kcal
Rotkohl Kalorien	100 g	29 kcal
Rucola Kalorien	100 g	25 kcal
Schalotten	100 g	32 kcal
Sellerie	100 g	18 kcal
Spargel	100 g	18 kcal
Spinat	100 g	23 kcal
Süßkartoffel	100 g	76 kcal
Tomate	100 g	17 kcal
Wasabi	100 g	109 kcal
Wirsing	100 g	24 kcal
Zucchini	100 g	20 kcal
Zuckerrüben	100 g	44 kcal
Zwiebel	100 g	40 kcal



01 SO
02 MO
03 DI
04 MI
05 DO
06 FR
07 SA
08 SO
09 MO
10 DI
11 MI
12 DO
13 FR
14 SA
15 SO
16 MO
17 DI
18 MI
19 DO
20 FR
21 SA
22 SO
23 MO
24 DI
25 MI
26 DO
27 FR
28 SA
29 SO
30 MO

September
Kürbis + Paprika + Rotkohl +
Meerrettich + Topinambur + Wirsing

Brathähnchen

Foto: pixabay



Zutaten für 4 Personen

Brathähnchen (1,2 kg)

Öl, Sojasoße, Pfeffer, Salz; Paprika, Curry und Knoblauch

Geschmortes Hähnchen

Salz, Pfeffer, Lorbeer, Zwiebel, Knoblauch, Tomaten, Tomatenmark

Als Beilage passen Pommes Frites oder Bratkartoffeln, geschmortes Gemüse ebenso wie Pilze oder Reis

Zubereitung

Brat-Hähnchen:

Hähnchen auftauen, waschen, Flügel und Keulen zusammenbinden, mit einer Marinade aus Öl, Sojasoße, Pfeffer, Salz; Paprika, Curry und Knoblauch (was nicht da ist weglassen, was euch schmeckt dazu) einpinseln und bei 180 Grad im Backofen, mehrmals mit dem Bratensaft bepinseln, Soße aus dem Bratensaft mit Sahne aufkochen, eindicken mit Stärke, abschmecken, Reis dazu und einen frischen Salat.

Geschmortes Hähnchen

Hähnchen auftauen, waschen, Keulen Brust und Flügel auslösen (ist garnicht so schwer), in einem größeren Topf anbraten und zusammen mit Gewürzen, Salz, Pfeffer, Lorbeer, Zwiebel, Knoblauch, Tomaten, Tomatenmark in einem Topf, ca. 1,5 h köcheln lassen. schmeckt auch sehr gut mit asiatischen oder arabischen Gewürzen, Reis dazu und einen frischen Salat."

01 DI
02 MI
03 DO
04 FR
05 SA
06 SO
07 MO
08 DI
09 MI
10 DO
11 FR
12 SA
13 SO
14 MO
15 DI
16 MI
17 DO
18 FR
19 SA
20 SO
21 MO
22 DI
23 MI
24 DO
25 FR
26 SA
27 SO
28 MO
29 DI
30 MI
31 DO

Oktober
Schwarzwurzel + Steckrübe + Chicoree
+ Kartoffeln + Kürbis + Rosenkohl

Wofür brauchen wir Mineralstoffe?

Calcium: Bildung und Erhalt kräftiger Zähne und Knochen, Transport von Nervenimpulsen, Unterstützung von Muskelkontraktionen. **Enthalten in** Milch und Milchprodukten wie Käse (auch in Magerstufen), Brokkoli, Lauch, Mineral- und Heilwässern

Kalium: Regulierung des Wasserhaushalts, Stimulation der Nervenimpulse und Muskelarbeit, wichtig für Herzrhythmus, Aktivierung von Enzymen. **Enthalten in** Vollkorngetreide, Bananen, grünem Blattgemüse, Hülsen- und Trockenfrüchten.

Magnesium: Aufbau von Sehnen und Knochen, Leitung von Nervenimpulsen auf die Muskeln, Blutgerinnung (Thromboseschutz), Enzymbestandteil. **Enthalten in** Nüssen, Sojabohnen, Getreide, Mineralwasser, Fleisch, grünem Gemüse.

Phosphor: Aufbau von Knochen, Regulierung der Muskelkontraktion, Energiegewinnung in der Zelle, wichtig für körperliche Ausdauer. **Enthalten in** Fisch, Hartkäse, Bohnen, Fleisch, Vollkorngetreide

Hochzeit 2024

Wie alles begann...



Ein schönes Geschenk, was Freude dem angehenden Ehepaar machen können ist, ist das Fotobuch zur Liebesgeschichte. Kapitel für Kapitel lässt sich die Liebesgeschichte nacherzählen. So bleibt die Erinnerung an besondere Momente wie den ersten Urlaub (meist mit Freunden), den Einzug in eine gemeinsame Wohnung oder an die erste Party lebendig. Bei den Formaten, Ausführungen und dem Umfang des Fotobuchs hat man freie Hand. Farbenfroh und herzlich hält zum Beispiel die Buchvorlage „Unsere Liebe“ von Cewe besondere Momente für immer fest. Einfach die Rubriken wie „Das liebe ich an dir“, „Das erste Treffen“ und „Unsere liebsten Urlaubsfotos“ ausfüllen, mit persönlichen Bildern ergänzen - und jede Menge Freude verschenken. Häufig sind unvergessliche gemeinsame Momente mit besonderen Orten verbunden: das erste Treffen in Oldenburg, die Verlobung im Heimatort, die Reise nach Wangerooge. Mit einem sogenannten Photo-Streetmap-Poster lassen sich personalisierte Stadtkarten des Lieblingsortes einfach mit eigenen Fotos kombinieren. Wer mag, ergänzt noch Rahmen oder Posterleiste - fertig ist ein individuelles Landkartenposter, das nicht nur zum Valentinstag für eine gelungene Überraschung sorgt.

Große Momente im kleinen Format

Ob beim Gang zum Kühlschrank oder beim Blick aufs Memoboard:



Herz-Fotomagnete mit liebevollen Botschaften, die mit eigenen Bildern kombiniert werden, schaffen immer wieder Glücksmomente im Alltag. Unter

www.cewe.de etwa lässt sich die kleine Überraschung schnell und einfach online gestalten. Zeit zu zweit ist ein besonders wertvolles Geschenk. Wie wäre es zum Bei-



SPECKMANN
GOLDSCHMIEDE SEIT 1981

DIE
GOLD-
RICHTIGE
WAHL!



Einzigartige, handgefertigte Trauringe sind mehr als nur Schmuckstücke – sie sind Ausdruck Ihrer einzigartigen Verbindung und Liebe zueinander.

Vereinbaren Sie Ihren individuellen Beratungstermin in unserem Atelier:
 Achternstraße 41 · 26122 Oldenburg · Tel. 0441 / 15 15 3
www.goldschmiede-speckmann.de



spiel mit einer Einladung zu einem selbst gekochten Abendessen oder einem Wellnessstag zu zweit? Um dafür einen individuellen Gutschein zu gestalten, bietet sich ein Sofortfotostreifen an. Er hält nicht nur Platz für die Lieblingsbilder bereit, sondern auch für eine kleine Text-Botschaft. Tipp: Den Gutschein in ein Glas dekorieren und für die Extraportion Liebe noch mit kleinen Papierherzchen oder Süßigkeiten auffüllen.

Aufnehmen der Scherben, daß es zusammenarbeiten kann. Ein Gästebuch mit hoffentlich lustigen, romantischen und besinnlichen Einträgen bleibt in Erinnerung.

2. Blüten streuen

Blumenkinder, meistens ein Mädchen und ein Junge, tragen kleine Körbchen mit bunten Blüten, die zu Ehren des Brautpaares nach der Trauerzeremonie gestreut werden. Durch diesen Brauch sollen die Fruchtbarkeitsgötter angelockt werden, die für einen reichen Kindersegen sorgen.

3. Geldstück im Brautschuh

Eines Geldstück in den Brautschuh stecken, und schon ist gewiß, daß das Geld in der Ehe nie ausgeht.

4. Vier Dinge für die Braut

Jede Braut sollte an ihrem Hochzeitstag vier spezielle Dinge tragen um in der Ehe glücklich zu werden:

- etwas Altes – etwa ein altes Familienerbstück, um die Familientradition weiterzuführen
- etwas Neues, z.B. das Brautkleid, als Zeichen für Optimismus
- etwas Geliehenes, eine Kette einer Freundin, als Zeichen für Glück
- etwas Blaues, oft ein blaues Strumpfband.

5. Reis werfen

Wenn die Jungvermählten beim Verlassen der Kirche mit Reiskörnern beworfen werden, kann in der Ehe nichts mehr schiefgehen. Die bösen Geister, die das junge Glück stören könnten werden besänftigt und auch dieser Brauch sichert reichen Kindersegen, Glück und Reichtum.

Die beliebtesten Hochzeitsbräuche

1. Der Polterabend

Der Polterabend macht immer mehr der Polterhochzeit Platz, die nach der Trauung gefeiert und durch das Zerschlagen von Porzellan (nicht Glas!) eingeleitet wird, das das Brautpaar auffegen muß. Es macht vor allem dann Sinn, einen Polterabend zu veranstalten, wenn ein großer Freundeskreis vorhanden ist, aus dem nicht alle zur Hochzeitsfeier eingeladen werden sollen. Ein Grund dafür können die Kosten des Hochzeitsfestes sein. Insgesamt ist der Polterabend ein zwangloses Ereignis, das vor allem junge Leute anspricht. Das zukünftige Ehepaar zeigt durch das gemeinsame Zusammenfegen und



Gerade in Oldenburg sind Fahrräder als Hochzeitsgefährte beliebt.

6. Die Braut über die Schwelle tragen

Der Stamplatz der bösen Geister, die das Eheleben der Jungvermählten stören wollen ist laut diesem Brauch unter der Schwelle des Hochzeitshauses. Deshalb wird die Braut vom Bräutigam mit Schwung über die Schwelle getragen.

7. Gemeinsames Baumsägen

Braut und Bräutigam zersägen nach der Trauung einen Baustamm als Zeichen für gemeinsames Handeln voller Glück.

8. Gemeinsames Anschneidender Hochzeitstorte

Braut und Bräutigam schneiden gemeinsam die Hochzeitstorte an als Zeichen für ihren Zusammenhalt und Einigkeit in der bevorstehenden Ehe. Wer beim gemeinsamen Anschneiden des Hochzeitskuchens die Hand obenauf hat, der soll der Herr im Haus sein auf ewig.

9. Brautstrauß werfen

Die Braut wirft ihren Brautstrauß in die Menge der nicht verheirateten

Frauen der Hochzeitsgesellschaft. Diejenige Frau, die den Brautstrauß fängt, wird die nächste Braut.

10. Braut stehlen

Das Brautstehlen findet immer während des Hochzeitsfests statt. Freunde der Brautleute lenken den Bräutigam und den Trauzeugen ab um die Braut mit dem Brautstrauß zu entführen. Dann geht's zum Sektklinken in einer nicht all zu weit entfernten Lokal. Der Trauzeuge und der Bräutigam müssen die Braut suchen und die Rechnung bezahlen, als Auslöse für seine Braut.

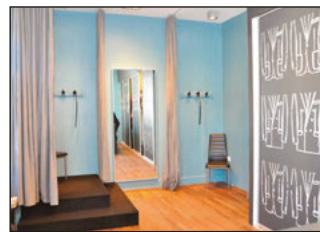
11. Die Fahrt ins Unglück

Ein alter Aberglaube besagt, daß der Bräutigam nicht selbst das Hochzeitsauto lenken darf, wenn er nicht direkt ins Unglück fahren will.

12. Klappern und Scheppern

Der Brauch, zur Hochzeit klappern und zu scheppern, ist jahrhundertealt. Man will damit böse Geister fernhalten und das Brautpaar in der bevorstehenden Ehe schützen. Die Amerikaner haben diesen Brauch übersetzt und binden alte Dosen an das Hochzeitsauto!

Reparaturen und Persönliche Maßanfertigung



Von einfachen Änderungen bis zur persönlichen Maßanfertigung bietet die Schneiderei Bruns die ganze Breite des Schneider-Handwerks. Dabei wird die hohe Kompetenz der Mitarbeiterinnen und der

hochwertige Maschinenpark nicht nur von Privatkunden geschätzt. Längst gehören auch die großen Modehäuser der Stadt zu den Kunden der Schneiderei Bruns. Hier ändert und fertigt man auch Leder- und Motorradkleidung, Pelze, Gardinen, Strickwaren, Abendmode und die Hochzeitsgarderobe, sowie sämtliche andere Damen- und Herrenbekleidung, auch Uniformen. Die Schneiderei Bruns hat ihren Sitz in der Alexanderstr. 156.

Damen- & Herrenschneiderei
Änderungen und Maßanfertigung

SCHNEIDEREI BRUNS
seit 1984

Alexanderstraße 156 · OL · Tel./Fax: 04 41/88 43 00
Mo - Fr: 8:00 - 13:00 u. 14:30 - 19:00 Uhr · Sa: 9:00 - 13:30 Uhr
www.schneiderei-bruns.de



Deine Reise zu innerer Balance und spiritueller Entwicklung

Tauche ein in die Welt des Sampoorna Yoga – das Yoga-Zentrum in Oldenburg, das dir eine einzigartige Möglichkeit bietet, deine Yoga-Praxis zu vertiefen, deine spirituelle Entwicklung voranzutreiben und sogar Yogalehrer*in zu werden. Unser von Dr. Shri Yogi Hari entwickeltes Intensiv- und Yogalehrer*Innen-Ausbildungsprogramm beginnt am 29. März 2024 und erstreckt sich über zwei Jahre. Einstieg jederzeit möglich!

Warum Sampoorna Yoga?

Unsere Ausbildung, sowohl vor Ort als auch online, ist von den Krankenkassen und der renommierten Yoga Alliance anerkannt. Wir bieten eine solide 2-jährige Ausbildung an, die dich entweder mit 200 oder 500 Stunden zertifiziert. Unsere Highlights umfassen reichlich Praxis, konstruktives Feedback, Freude am Lernen, Hatha Yoga, Meditation, Mantra-Singen, Philosophie und die Supervision deiner Unterrichtspraxis.

Einzigartige Ausbildungsformate

Unsere Ausbildung bietet verschiedene Formate, um deinem

Zeitplan gerecht zu werden. Du stellst die Module, in Absprache mit uns, zusammen, sodass du am Ende 200 oder 500 Stunden absolviert hast.

- Intensiv-Modul: Jedes Jahr von Karfreitag bis Osterdienstag und vom 2. Weihnachtstag bis Neujahr.
- Wochenend-Modul: Jeden 2. Monat Sa & So
- Abend-Modul: Jeden Do 20:00 – 22:00

Spezialangebote für dein Wohlbefinden:

Detox WE und Fastenwoche

Für alle, die eine ganzheitliche Wellnessreise erleben möchten, bieten wir spezielle Detox-Veranstaltungen an.

- Detox WE: 09./10. März 2024, 10 – 15 Uhr

- Detox Fastenwoche: 11.-16. März 2024. Online-Meetings täglich 19-20. Abschluss am Samstag 14-16 Uhr vor Ort.

Diese Wellnessreise konzentriert sich auf Entgiftung auf allen Ebenen – physisch und mental. Entwickle neue Routinen, lasse schlechte Gewohnheiten hinter dir und erwecke deine Heilungs-

kräfte für ein neues Gefühl von Vitalität und Gesundheit.

Dein Weg zu mehr Vitalität und Gesundheit:

Besuche unsere Website www.sampoorna-yoga.de oder rufe uns an unter 0441 48551766, um mehr über unser Programm und die Anmeldung zu erfahren. Sampoorna Yoga – dein Weg zu innerem Gleichgewicht und einer tiefen Verbindung zu dir selbst.



SAMPOORNA YOGA
Zentrum Oldenburg

Zeughausstr. 70 • 26121 Oldenburg
Tel. 0441-48551766 • www.sampoorna-yoga.de

Gesundheits-Verzeichnis

Psychotherapie - Beratung - Selbsterfahrung

Stiftung Hospizdienst Oldenburg
Ambulanter Erwachsenen- / Kinder- und Jugendhospizdienst
Haareneschtr. 62, 26121 Oldenburg,
© 0441-7703460
www.hospizdienst-oldenburg.de

Anna Brigitte Hohnholz
Heilpraktikerin, Psychotherapie,
Paartherapie/Sexualtherapie
Sandweg 170, 26135 Oldenburg
© 20937040 abhohnholz@gmx.de

Andreas Henkel
Heilpraktiker, Psychotherapie,
Röwekamp 5, 26121 Oldenburg
© 957 283
96, www.andreashenkel.de,

Anneke Müller
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Georgstraße 24, 26121 Oldenburg
Tel. 0441 30414496, www.anneke-
mueller.de

**Bekos Beratungs- und Kontaktstel-
le für Selbsthilfegruppen e. V.**
Lindenstr. 12a, 26123 Oldenburg
© 0441-88 48 48,
www.bekos-oldenburg.de

Beratung Coaching Training
Ralf Miarka, Dienstleistungen © Be-
ratung, Marie-Curie-Str.1, 26129 Ol-
denburg
© 36116866, www.ralfmiarka.de

BeratungsRAUM
Brigitte Mönning Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Am Schießstand 54,
26122 Oldenburg
© 0441 59 43 1111

Beratungspraxis für Erfülltes Leben
Uta Link, Weshorn 37, 26655 We-
sterstede, © 0 44 88 - 520 86 50

Bert Fohrmann
4E Stoffwechselprogramm
Alexandersfeld. 83 c, 26127 Olden-
burg © 0441-2174727
bert.fohrmann@web.de

BiancaLange & Michael Heiken
Physiotherapeutische Praxis
Langenweg 152, 26125 Oldenburg
© 3049347

Brahma Kumaris Bremen
Schule für Raja und Meditation,
Brahma Kumaris, Brigitte Lörcher,
Altenwall 13, 28195 Bremen
© 0421/327828

**Dipl.- Psychologin Bärbel
Feldbusch**
Psychotherapie & Hypnose
Ricarda-Huch-Str. 2b, 26131 Olden-
burg © 0441-506919

Christa Rabe-Balz
Psychotherapeutische Praxis, Tanga-
straße 45, 26121 Oldenburg ©
7775254

**CO.M - FOKUS Praxis für Coa-
ching**
C. Meinicke
Blumenstr. 29, 26121 Oldenburg
0441-36 10 59 91, 0162-72 70 788
www.meinicke-coaching.de

Dr. Brunken
Heilpraktiker für Psychotherapie,
Am Stadtrand 82a, 26127 Oldenburg
© 04458 909744

Donata Wordtmann
Fußreflex.- Ther., Energet. Balance
Alte Amalienstr. 37, 26135 Olden-
burg © 0441-9503985

**Doris Kern & Birgit Große
Harmann**
Psychotherapeutische Praxis
Donnerschwer Str. 226, 26123 Ol-
denburg © 3801146 © 380012

KraftDesign Beate Korfe
Praxis für ganzheitliche Beratung
und Energiearbeit. Mental-, Ent-
spannungs-, Motivations-, Erfolgs-
training, Seminare für Zielausrich-
tung und Auflösung innerer Wider-
stände, Reiki-Kurse, Klangschalen-
massagen, Ganzheitliche Bewe-
gungskurse, u. a. Taiji (Taichi), Qi-
gong, Kraftentwicklung und optima-
le Haltung in Leichtigkeit durch op-
timale Körperstruktur.
© 0151 750 44 038,

Health Kinesiologin & Heilerin
Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5,
26203 Hundsmühlen © 8096118
www.kinesis-tonjahausen.de

**Heilpraktikerin und Yogalehrerin
Susanne Wöhrlin**
Carl-Rohde-Str. 10, 26180 Rastede
© 04402-916935
woehrlin-cattien@gmx.de

Helga Friebe
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Am Alexanderhaus 64, 26127 Ol-

denburg, © 0441-6640737

Institut für Kinesiologie
Heilpraktiker, unklare Schmerzen,
Zahn-©Kieferprobleme Josef Stot-
ten, Möhlentangen 32, 26203 War-
denburg © 04407-716387

**Praxis für qualifiziertes
Gesundheitsmanagement**
Karin Hinkelmann
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Hypnosetherapeutin,
Zur alten Schule 4, 26931 Elsflth,
© 04404 970 470

Karin Bold
Trauer- und Sterbebegleitung beim
Tier, © 486104

Lutz Hartmann
Heilpraktiker beschränkt auf das Ge-
biet der Psychotherapie, Georgstraße
24, 26121 Oldenburg © 49 (0) 441
4851935, info@leichter-leben-olden-
burg.de, www.leichter-leben-olden-
burg.de

Petra Neels
Diplom-Pädagogin. Heilpraktikerin
für Psychotherapie,
Von-Berger-Str. 25, 26121 Olden-
burg © 0441-885 37 87, www.petra-
neels.de

Perspektivblick
Institut für systemische Beratung
Duvendorst 10, 26122 Oldenburg
© 0441/5050252

Praxis für analytische Hypnose
Katrin Alwan Heilpraktikerin (Psy-
chotherapie), Hyponosetherapie,
Heisterweg 3, 26197 Großenkneten
Huntlosen, © 04487 920501

**Praxis für lösungsorientierte Kurz-
zeittherapie**
Gisela Maier, Dipl. Psychologin
Hauptstrasse 66, 26122 Oldenburg
© 36164500, www.giselamaier.de

Praxis für Meditation
Anne Güssow, Twickenweg 38a,
26129 Oldenburg © 51971

Praxis für Psychotherapie
Dipl. Psychologe Günter Adamske,

Am Zuggraben 47, 26188 Edeweicht
© 04486 923745, www.guenter-
adamske-psychotherapie.de

**Praxis für Psychotherapie nach
dem Heilpraktikergesetz**
Hauptstraße 129, 26188 Edeweicht
© 04486 / 923 99 01, www.psycho-
therapie-raasch-weserems.de

**Praxis für Psychotherapie (HPG)
und Hypnose**
Sabine Hungerland, Georgstraße 24
26121 Oldenburg, © 49 152
56473662, www.psychotherapie-hy-
pnosetherapie.com, Sabine.hunger-
land@psychotherapie-hypnosetherap-
ie.com

**Praxis für Psychohygiene und See-
len Massage**
Ladan Stolberg, Bremer Heerstr. 117
26135 Oldenburg, Tel. 0151
46105129, www.17balance.de, in-
fo@17balance.de

Praxisgemeinschaft Mee(h)rblick
Praxis Mehrblicke - Roswitha Vosk-
uhl Psychotherapie nach HeilprG
St.-Annen-Str. 10, 26441 Jever
Tel. 04461-9254322

Praxis Sabine Tewes
Systemische Einzel-, Paar- und Fa-
milientherapie Kornstr. 35a, 26125
Oldenburg © 2339502
www.familientherapie-oldenburg.de

Privatklinik Bad Zwischenahn
Rostrop - Seestr. 2, 26160 Bad Zwi-
schenahn, © 04403-9791-0
www.privatklinik-zwischenahn.de

Psychologische Praxis BASIS
Iris Gramberg
Walther-Diekmann-Str. 4b, 26133 Ol-
denburg © 2177763 www.irisgram-
berg.de

Psychotherapeutische Praxis
Thomas Dopp, Weskampstr. 28,
26121 Oldenburg © 85315
www.thomas-dopp.de

Sabine Legenhäusen
Reiki, Gastfeldstr. 123, 28201 Bre-

1000 Faltsblätter DIN lang,
6 Seiten
135 g/qm-Papier glänzend
4/4-farbig (beidseitiger Druck)
Satz und Gestaltung kosten extra.

☎ 0441 21835-0

96,- €

Incl. 19% MwSt

Entspannung
Gesundheit
Schönheit
Vitalität



Donnerschwer Str. 204, 26123 Oldenburg
fon. 0441 361 372 92 www.kristinkattelmann.de

Geburt - Gesundheits-Pflege - Yoga

men ☎ 0421-532068
www.reiki4life.de

Spirituelles Mentalcoaching
Sven Philipps, Waldhornweg 15,
26209 Hatten-Sandkrug ☎ 0160-
97509717, www.SinnJA-Coaching.de

Therapiezentrum Nadorst
Nadorster Str. 99, 26123 Oldenburg,
☎ 15565
www.therapiezentrum-nadorst.de

Typenrichtiges Lernen
Anne Becker, Vor dem Holze 5,
26209 Kirchhatten ☎ 04482-980612
anne-becker.info

Ursula Siemers
Beratung und schamanische Heilwei-
sen, Nutteler Str. 6, 26209 Hatten-
Dingstede, ☎ 04482/908710
www.venusblume.de

Ulrich Martitz
Heilpraktiker für Psychotherapie, Am
Schlossgarten 23, 26122 Oldenburg
☎ 0441 50 10 79

Uwe Liesegang
Scharnhorststr. 63, 28211 Bremen
☎ 0421-701471 www.uweliese-
gang.de

Zuschneid-Götsch
Holistische Kinesiologie, Donner-
schweer Str. 226, 26129 Oldenburg
☎ 0441-52352

ZWISCHENRAUM
Atelier für Kunsttherapie, Heike Sei-
ferth, Heiligengeiststr. 15, 26121 Ol-
denburg ☎ 0441 / 8007804
Geburt - Gesundheits-Pflege - Yoga

Hünemann Physiotherapie
Melkbrink 74-76, 26121 Oldenburg
☎ 0441-9333299

Jünger Physiotherapie
Kellerstr. 14, 26209 Hatten,
☎ 04481-7714

Kurt Heidmann & Janna Holtkamp
Praxis für Podologie, Cloppenburg-
str. 391 26133 Oldenburg, ☎ 0441-
9994466

Kraft und Balance.
Praxis für Physiotherapie Renate
Schüler, Auguststr. 50, 26121 Olden-
burg ☎ 9365165, www.kraftundbalan-
ce.de

Körperkern Gesundheit
Masseur ☎ Pilakestrainer Jörn Küker
Ziegelhofstr. 5, 26121 Oldenburg
☎ 0176-64226203
www.körperkern.de

Lydia Kranz
Krankengymnastik Heilpraktikerin
für Physiotherapie
Am Ostkamp 25, 26215 Metjendorf
☎ 0441-7705965, www.krankengym-
nastik-lydiakranz.de

Michael Heiken
Physiotherapeutische Praxis Heiken
Kanalstr. 15, 26135 Oldenburg
☎ 0441-9221414

MGM Living Concepts
Phönix Your Life, Marlies G. Müller
Massage, Krankengymnastik, Zellge-
sundheitstherapie, Postfach 1309, 27733
Delmenhorst ☎ 04421-2981788,
www.MariellaM.de,

PHYSIOVIT
Veronika Hinrichs-Schönfeld ☎
Harm Hinrichs, Giesenweg 1, 26133
Oldenburg ☎ 0441-4852424

Praxis für Gesundheitspflege
Jens Polle, Bahnhofstr. 2d, 26180
Rastede ☎ 04402-8690984
Physio OL-City

Gesche Nieberding
Neue Str. 3, 26122 Oldenburg
☎ 0441-2488376

Praxis für Physiotherapie
Craniosacrale Techniken ☎ Lymph-
drainage, Helga Borghorst
Katharinenstr. 12, 26121 Oldenburg
☎ 0441-76064

Praxis für Physiotherapie
A. Harms-Brinker, Harreweg 153 b
26133 Oldenburg, ☎ 0441-4860620

Praxis für Physiotherapie
Nicole ☎ Adolfo Casas
Nadorster Straße 196A, 26123 Ol-
denburg ☎ 0441-82010, www.kg-
praxis-casas.de

Praxis für Physiotherapie
Sigrid Coors ☎ Ulrike Schoormann
Prinzessinweg 40, 26122 Oldenburg
☎ 0441-2198398

Praxis für Physiotherapie
Ilona Dickebohm, Brokforster Weg
47c, 26133 Oldenburg, ☎ 0441-
9451935

Praxis für Physiotherapie
Klaus Strazny
Bloherfelder Straße 109, 26129 Ol-
denburg ☎ 0441-52121

Praxis für Physiotherapie
Seebeck ☎ Schröder GbR, Haupt-
straße 85, 26131 Oldenburg ☎ 0441
98336614

Praxis für Physiotherapie
Karsten Woelki, Michael Woelki und
Olaf Blancke, Alexanderstr. 293,
26127 Oldenburg, ☎ 0441-62000

Gesundheitstraining Lührs
Brokhäuserweg 2, 26160 Bad Zwi-
schenahn/Ofen ☎ 01734608942, in-
fo@deingesundstraining.de

Physiotherapie Holger Seel
Schillerstraße 1a, 26122 Oldenburg
Email: info@physiotherapie-seel.de
Tel.: 0441 75554

Physiotherapie Wardenburg
Florian Schwindt, Tannenstr. 12,
26203 Wardenburg, ☎ 04407-20404
Roselius Massagepraxis

Antje Roselius,
Damm 8c, 26135 Oldenburg, ☎
0441-17377

Ruth Schmidt-Henicz
Praxis für Physiotherapie,
Grüne Str. 4, 26121 Oldenburg, ☎
0441-7703744

Satori Yoga
Monika Bernigau, Simone Mana
Mohini Hug-Breitkopf,

Satoriusgang 4, 26122 Oldenburg , ☎
04487-3089889, 5706528

Sina Eiben
Physio- ☎ Wellness-Therapie, Ritter-
str. 11, 26122 Oldenburg , ☎ 0441-
27531

Sampoorna-Yoga-Zentrum
Bernhard Dökel, Zeughausstr. 70
26121 Oldenburg , ☎ 0441-
48551766, www.sampoorna-yoga-ol-
denburg.de

Nina Rolfes
Kinderyoga im VfL, Rüscheweg 3,
26188 Edeweicht, ☎ 04486-930090

Surya Ayurveda und Yogapraxis
Dagmar Battermann
Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg,
☎ 0441-99864499, Mobil
01781697228

Saraswati-Yoga
(Yoga Vidya Zentrum Oldenburg-
West) Binsenstr. 18, 26129 Olden-
burg ☎ 0441-37946947, www.saras-
wati-yoga.de

**Sanitätshaus Gebauer & Reha-
Team Perick**
Wilhelmshavener Heerstr. 244
26127 Oldenburg, ☎ 0441-8006660
www.perick.de, www.gebauer-
hilft.de

Seminarhaus Horumersiel
Wiarder Altendeich 10, 26434 Horu-
mersiel, ☎ 04426-9041610
www.yoga-vidya.de/nordsee

Therapiezentrum Karin Janssen
Krankengymnastik, Massagen ☎ Be-
wegungsbad, Theodor-Wabnitz-Str.
21, 26125 Oldenburg,
☎ 0441-302494

Kristin Kattelmann
Entspannung, Gesundheit,
Schönheit, Vitalität
Donnerschweer Str. 204, 26123 Ol-
denburg 0441 - 36137292
www.kristinkattelmann.de

Yoga & Orientalischer Tanz
Monika Rimpel, Am Wendehafen 7
26135 Oldenburg, ☎ 0441-9200792
www.yoga-tanz-ol.de

Yoga Vola
Sandweg 38, 26135 Oldenburg
☎ 017675471033, yoga-vola.de

**Karin Kneifel - Praxis für Körper-
und Traumatherapie**
Kasinoplatz 3 - 26122 Oldenburg -
Tel: 0441 3903832 - www.praxis-
kneifel.de - info@praxis-kneifel.de

Vinya Loft Yogastudio
Brunnenstraße 3-4, 28203 Bremen
☎ 0421-22293144

Zenkreis Oldenburg
Binsenstr. 18, 26129 Oldenburg
☎ 37946948,
www.zenkreis-oldenburg.de

Geburt - Gesundheitspflege • Yoga

A. Steuernagel
Hebamme, Von-Schrenck-Str. 10
26133 Oldenburg, ☎ 0441-44060
Bettina Keller

Yoga und Klang Oldenburg
☎ 0151 23293017
www.yoga-in-oldenburg.de

Dr. med. Ines Blischke
Chinesische Medizin
Lustgarten 13, 26135 Oldenburgs
☎ 0441-1811225, 0176-21800148

Die praXis-
Norbert Güter-Robbers
Fußpflege, Massagen ☎ Schmerzthe-
rapie Scheideweg 228, 26127 Olden-
burg-Ofenerdiek
☎ 0441 20098833

GERAS
Gesundheitszentrum Rastede
Kögel-Willms-Str. 9, 26180 Rastede,
☎ 04402-82324
www.gesundheitszentrum-rastede.de

Holger Kravagna
Physio ☎ Sport
Alter Postweg 125, 26133 Oldenburg
☎ 0441-4853656
www.physio-und-sport.de

Ludger Büter
Mühlenstr. 3, 26215 Wiefelstede ☎
04402/65 41
info@diepraxis-wiefelstede.de

Monika Wieferig
Gesundheitsberaterin, Ammergastr.
124, 26123 Oldenburg ☎ 3404044,
monika-wieferig@web.de

Oldenburger Hebammenpraxis
Frau Ellen Schmidt-Harms
Bloherfelder Str. 82, 26129 Olden-
burg ☎ 0441-248224

Osternburger Hebammenpraxis
Frau Seifert, Frau Bahrami, Frau He-
inje, Bremer Heerstr. 169, 26135 Ol-
denburg, ☎ 0441-2048977

PhysiOline
Praxis für Sport-☎ Physiotherapie
Matthias Lucas, Bloherfelder Straße
137, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-
55222 www.physioline-ol.de

Physiotherapie Bloherfelde
Hanne Baumgarten-August
Bloherfelder Str. 213A, 26129 Ol-
denburg ☎ 0441-51523, www.kran-
kengymnastik-bloherfelde.de

Heilpraktiker - Naturheilpraxen

Anke Niedhammer

Heilpraktikerin, Kinesiologin
Eekenhorst 19, 26127 Oldenburg
☎ 9620064, www.hp-ol.de

Annelie Müller

Mühlenstraße 2, 26847 Deteren
☎ 04957-350

Thyarks

Klassische Homöopathie,
Ernährungsberatung, Katharinenstr.
12, 26121 Oldenburg ☎ 0441-16117,
info@thyarks.de

Schnelle

Heilpraktiker
Schützenhofstr. 62, 26180 Rastede
☎ 04402-2191, a.schnelle@gmx.de

Andrea Reil

Heilpraktikerin, Kurt-Schuhmacher-
Str. 17a, 26131 Oldenburg
☎ 6832379 www.heilpraxis-reil.de

Ayurvedische Naturheilpraxis

Uwe Schmidt Heilpraktiker
Hundsmühler Str. 40
26131 Oldenburg, ☎ 9558710
Centrum für Alternativ Medizin Ol-
denburg

Kristin Willnow - Heilpraktikerin

Auguststraße 51, 26121 Oldenburg ,
☎ 0441/ 93655123, www.faltenunter-
spritzungol.com,
kristin.willnow@cam-ol.de

Chiropraktik-Oldenburg

Rainer Veal, Osterkampsweg 1,
26131 Oldenburg, ☎ 0441-96010167
www.chiropraktik-oldenburg.de

Claudia Albrechts

Heilpraktikerin, Hundsmühler Straße
101 , 26131 Oldenburg ☎ 5708888
www.naturheilpraxis-albrechts.de

Christina Pohl

Physiotherapeutin ☎ Heilpraktikerin,
Ziegelhofstr. 5, 26121 Oldenburg
☎ 0151-7007622

Christiane Schwarzhuber

Heilpraktikerin
Hermann-Labohm-Str. 1
26203 Hundsmühlen, ☎ 5707700
www.praxis-oldenburg.de

Elisabeth von Wedel

Wangerstr. 9, 26441 Jever
☎ 04461-734 34

Ewald Heeren - Heilpraktiker

Gesundheitszentrum Delphi
Bremertr. 2, 26215 Wiefelstede/ Bor-
beck ☎ 04402-8636440

Patrick Lübke

Donnerschweerstraße 170
26123 Oldenburg, ☎ 0441 / 98 33 44
57, www.praxis-oldenburg.de, in-
fo@grossundklein-chiropraktik.de

HP Sonja Pals

Klassische Homöopathie für Kinder
und Erwachsene, traditionelle Natur-
heilverfahren
Schulstr. 88b, 26180 Rastede-Wahn-
bek ☎ 0441-18151573
www.sonja-pals.de

Mario Filsinger, HP

Amerikanische Chiropraktik &
Osteopathie
Uhlhornsweg 99b, 26129 Oldenburg

Holger Herzog

Heilpraktiker ☎ Piercer
Harsweger Ziegelei 5, 26759 Hinte
☎ 0441-3404464, 0177-5472703

Heilpraktikerin Anne Weiß,

Cäcilienring 58, 26260 Rastede, ☎
04402 696210
www.heilpraxis-weiß.de

Inge Fricke

Heilpraktikerin,
An den Voßbergen 45a
26133 Oldenburg, ☎ 42056

Katja Besselmann

Heilpraktikerin
Ziegelhofstr. 5, 26121 Oldenburg
☎ 0171-9286827

Lisa Bunjes

Heilpraktikerin "Fit durch Blutegel"
Königstr. 39 a, 26835 Holtland
☎ 04950-1599

Monika Ohler

Heilpraktikerin ☎ Kinesiologin
Oldenburgerstr. 241 a
26180 Rastede, ☎ 04402-696765
www.monika-ohler.de

Marie Luise Teigeler

Allgemeinärztin (Naturheilverfahren)
Uhlhornsweg 99, 26129 Oldenburg
☎ 77447

Marie-Luise Zimmer

Praxis für Musiktherapie und Trau-
mathérapie
Graf-Moltke-Straße 49, 28211 Bre-
men
0421 4989375 · 0421 2585173

Markus Glenz

Heilpraktiker, Auguststraße 51,
26121 Oldenburg, ☎ 0441 40 59
0978, markus.glenz@cam-ol.de

Naturheilpraxis Thomas Reiners

Huntestr. 19, 26135 Oldenburg, ☎
0441/181 50 82 www.heilpraktiker-
reiners.de, Naturheilpra-
xis für Frauen

Claudia Diana Bacholke
Helmsweg 22d, 26135 Oldenburg
☎ 25754 www.heilpraxis-
bacholke.de

Naturheilzentrum Sandkrug

Gerd Decker Heilpraktiker
Kiebitzweg 2, 26209 Hatten-Sand-
krug ☎ 04481/980098
HeilpraktikerDecker@gmail.de
Naturheilpraxis im Mühlengrund

Dr. Gabriele Steinmetz

Mühlengrund 21, 26215 Metjendorf,
☎ 0441 9365890, www.hp-stein-
metz.de

Osteopathie-und Naturheilpraxis

Christiane Fischer Heilpraktikerin
(ehemals Busch), Neue Straße 2
26122 Oldenburg, ☎ 0441-95 55 955

Petra Marinesse

Heilpraktikerin
Wiefelstederstr. 4a , 26160 Bad Zwi-
schenahn ☎ 044039104130

Praxis für Chinesische Medizin, Shiatsu u. Akupunktur

Tannenstr. 12, 26203 Wardenburg,
☎ 04407/20404

Praxisgemeinschaft Reemts & Menke

Heilpraktiker, Jürnweg 4b, 26215
Wefelstede/ Metjendorf ☎ 0441
9620450, Praxis@renfried.de

Praxis für Energetische

Heilbegleitung Mathias Weber
Begleitende Kinesiologie, Handaufle-
gen, Waskampstraße 28, 26121 Ol-
denburg ☎ 04486 9386323

Praxis für ganzheitliche Chiroprak- tik und Naturheilverfahren

Uhlhornsweg 99b, 26129 Oldenburg
☎ 7780087 oder 7780014

Was ist Traditionelle Chinesische Medizin?

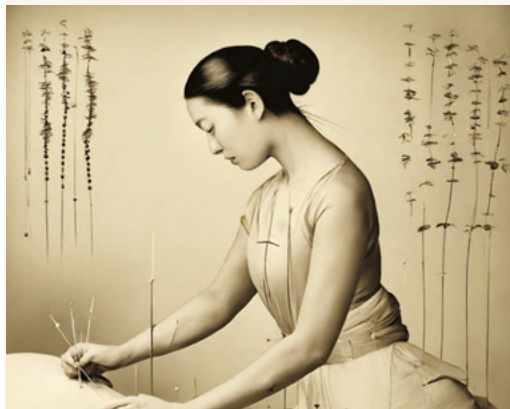
Die Traditionelle Chinesische Medizin beinhaltet die Therapieformen der Akupunktur, Kräuterheilkunde, chinesischen Diätetik, Qigong, Tai-Chi und Tuina. Sie entstand aus jahrtausendelanger Beobachtung der Natur und geht davon aus, dass sich die Phänomene der Natur (Makrokosmos) im Menschen und seinen Krankheitsbildern (Mikrokosmos) widerspiegeln. Traditionelle chinesische Therapiemethoden beinhalten eine ganzheitliche Herangehensweise auf Grundlage differenzierter diagnostischer Methoden, aus welchen eine individuelle Therapie entwickelt wird.

Ziel der Behandlung ist es, den freien Fluss der Energie (Qi) des Menschen wiederherzustellen, ihn in seine Mitte zu bringen und ihm eine gesunde Lebensweise im Einklang mit Natur und Umwelt nahezubringen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin kann bei akuten und chronischen Erkrankungen angewendet werden, auch als Begleitung zur schulmedizinischen Behandlung. Beispiele für mögliche Anwendungsbereiche sind: Allergien, Schmerzerkrankungen, Migräne, Verdauungsstörungen, Asthma, Erkältungskrankheiten.

Die Ursprünge der chinesischen Medizin liegen Jahrtausende zurück und erreichten schon mehrere Jahrhunderte v. Chr. eine erste Blütezeit. Sie ist eine Entwicklung aus der Volksheilkunde, verbunden mit schamanistischen Anteilen und den Prinzipien der taoistischen Philosophie, deren Begründung

Laotse (ca. 6. Jh. v. Chr.) zugeschrieben wird. Die erste schriftliche Aufzeichnung, das Huáng Dì Nèi Jīng (Die Medizin des Gelben Kaisers) stammt ca. aus dem 2. Jh. v. Chr. Die Chinesische Medizin wurde jedoch im Laufe der Jahrhunderte stetig weiterentwickelt. Nach der Gründung der Republik China im Jahre 1911 wurde anfänglich versucht, sie zu verbieten. Erst nach 1949 wurde sie mit Gründung der Volksrepublik erneut offiziell gefördert. Seit den 70er Jahren wurde vor allem die Akupunktur in westlichen Ländern zunehmend populär, wie sie in Deutschland von Heilpraktikern und auch von Ärzten angewendet wird.



Praxis Sangena

Susann Kügler, M. Urban-Schinne-
rer, Kinesiologie/Shiatsu,
Veilchenweg 1, 26209 Hatten
☎ 04481-908601

Rike Bode Heilpraktikerin

Oldenburger Straße 282, 26180 Ra-
stede ☎ 04402 - 69 61 81

Praxis für Chinesische

Lebenspfleg, Beatrix Rüger - de
Barse, Oldenburger Str. 257, 26180
Rastede ☎ 04402 84040

Regina Keßenich

Heilpraktikerin, Schillerstr. 13,
27798 Hude ☎ 04408-6236

Renate Möller

Heilpraktikerin, Umwelt-, Zivilisat.-
u. altersbed. Erkrank.
Weskampstr. 32, 26121 Oldenburg
☎ 882065

Rainer Suda

Heilpraktiker, Akupunktur, Bowtech
Chiropraktik, Naturheilverfahren
Lagerstr. 48, 26125 Oldenburg

Sequoia Kai Lindner,

Altenwall 24 26195 Bremen,
Baumeister Str. 21 26122 Oldenburg
www.heilpraxis-lindner.de

Uwe Breitkopf, Dipl. Psychologe,

Heilpraktiker für Psychotherapie
Breslauer Str. 74 , 26135 Oldenburg
☎ 0441-94919107

Ergotherapie - Logopädie

Die Ergotherapie

(von altgriechisch ἔργον érgon, deutsch ‚Werk‘, ‚Arbeit‘ und ‚Dienst‘, ‚Behandlung‘) ist eine Therapieform, die sich mit der Ausführung konkreter Betätigungen und deren Auswirkungen auf den Menschen und dessen Umwelt befasst. Beeinträchtigungen werden durch den gezielten Einsatz von individuell sinnvollen Tätigkeiten behandelt. Dabei nehmen die persönliche und sozio-kulturelle Bedeutung der Tätigkeit, deren Auswirkung auf die Gesundheit und deren Wechselwirkungen mit der Umwelt einen hohen Stellenwert ein.

Der Deutsche Verband der Ergotherapeuten (DVE) definiert die Ergotherapie folgendermaßen:

„Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jedes Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken. Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen

Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen.“ Die mechanistische Sichtweise auf den Menschen (der Mensch ist die Summe seiner Körperstrukturen und Funktionen, Störungen in den Betätigungsfeldern werden deshalb auf Störungen dieser Strukturen und Funktionen zurückgeführt) wird innerhalb der Ergotherapie seit Mitte der 1970er Jahre in den USA und Kanada und seit Mitte der 1990er Jahre in Deutschland zunehmend von einer ganzheitlichen (holistischen) Sichtweise abgelöst: der Mensch wird als offenes System gesehen, in dem komplexe Beziehungen zwischen dem Individuum, seiner Umwelt, seinen Aktivitäten und seiner Partizipation (Teilhabe) bestehen. Daraus folgt, dass bei Betätigungsproblemen alle Faktoren berücksichtigt werden müssen, um einen zufriedenstellenden Lösungsweg zu finden. Ziel der Ergotherapie ist in allen Einsatzbereichen gleich: eine zufriedenstellende Ausführung alltäglicher Handlungen und die damit verbundene selbstbestimmte Teilhabe am sozio-kulturellen Leben.

Constance Gildehaus

Auf der Wurth 2, 26160 Bad Zwi-
schenahn ☎ 04403-9833500
www.logopaedie-gildehaus.de
Ergotherapie & Handtherapie

Praxis Ralf Bluhm

Friedrichstr. 3, 26203 Wardenburg
☎ 04407-20343

Hansjörg Kruse

Logopädische Praxis für Ambulante
Sprachtherapie
Schulstraße 19, 26180 Rastede
☎ 39789

IMLE

Institut für Meditation, Logothera-
pie, Existenzanalyse
Sonnenstr. 40, 26670 Uplengen-Sta-
pel ☎ 04956/9278998

Logopädin Sabine Schönfels

Raiffeisenstr. 15, 26180 Rastede
☎ 04402-597707
schoenfels.logopaedie@gmail.com

Logopädische Praxis Anke Weber,**Maria Hillen, Gisela Arndt**

Haarenufer 34, 26122 Oldenburg
☎ 0441-7775493
www.logopaedie-oldenburg.de

Praxis für Ergotherapie

Behrens ☎ Krawczyk
Lange Str. 18, 26160 Bad Zwische-
nahn ☎ 04403-918283

Praxis für Ergotherapie

Christine Dahms, Hauptstraße 19,
26122 Oldenburg ☎ 0441-21988857
www.denken-fuehlen-handeln.de

Praxis für Ergotherapie

Angela Gerdes-Röben
Oldenburger Str. 211
26180 Rastede ☎ 04402-939394

Praxis für Ergotherapie

Angela Wilde und Daniela Gröger
Teebengang 10, 26122 Oldenburg
☎ 0441-9992088

Logopädie & Kommunikation

Donnerschwer Str. 35,
26123 Oldenburg, Tel 999 5 888

Angela Wilde

Ergotherapie ☎ neurophysiologische
Entwicklungsförderung
Edewechter Landstraße 24 a
26131 Oldenburg, ☎ 0441-3401744

Sabine Bailow

Praxis für Ergotherapie
Rauhehorst 107, 26127 Oldenburg
☎ 36111855

Sabine Epple

Logopädin
Langenhof 26, 26160 Bad Zwische-
nahn, ☎ 04403- 939555
www.logopaedie-epple.de

WieDU Ergotherapie

Frau Knieriem
Kaspersweg 2, 26131 Oldenburg
☎ 0441-6842768 + 0160/6830799
www.wiedu-ergotherapie.de

Impressum

Extrablatt women today | Verlag Schön & Reichert GbR, Güterstraße 17, 26122 Oldenburg |
Tel.: 0441 218350 | www.diabolo-mox.de | Redaktionsleitung: Rosy Reichert | Redaktionelle
Mitarbeit: Thea Drexhage, Horst E. Wegener | Anzeigenleitung: Rüdiger Schön | Vertrieb:
Eigenvertrieb, | Druck: WIRMachenDRUCK GmbH, Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang. |
Nachdruck: Nach Absprache mit der Redaktion, mit Quellenangabe und zwei Belegexemplaren.
Urheberrechte für Fotos, Texte, Zeichnungen, Serviceteil und Anzeigenentwürfe, sowie die
gesamte Gestaltung liegen beim Verlag Schön & Reichert GbR. Namentlich gekennzeichnete
Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte
Beiträge kann keine Haftung übernommen werden.

Druck mit CO₂-Ausgleich.

Der Verlag Schön & Reichert GbR arbeitet mit Ökostrom, 100% erneuerbare Energie.



Druck & Gestaltung

Flyer DIN A6

250 g/qm,
4/4 farbig
Dateiprüfung
Auflage 5000

83,-€

Notizblöcke DIN

A6

25 Blatt, 80 g/qm
4/0 farbig
Mit Logo-Eindruck
Dateiprüfung
Auflage 200

109,-€

Visitenkarten

350 g/qm,
4/4 farbig
Dateiprüfung
Auflage 1000

44,-€

Grafik & Layout

Ihre Drucksache muß
erst noch
entstehen?
Wir gestalten was Sie
wünschen.

Broschüre

DIN A4

24 Seiten,
135 g/qm
4/4 farbig
Dateiprüfung
Auflage 1000

999,-€

Anderes Format?

Andere Auflage?
Wir beraten Sie
gerne.

MoX arbeitet mit Ökostrom
100% erneuerbare Energie

Alle Preise inkl. 19% MwSt.
Gültig bis 31.12.2023

MoX-Verlag
Güterstraße 17
26122 Oldenburg
Tel.: 0441 21835 0

anzeigen@diabolo-mox.de



Maas.

MAAS-NATUR.DE
ÖKOLOGISCHE MODE – FAIR PRODUZIERT
SEIT 1985

MODE
FRÜHLING

NEUE
KOLLEKTION

OLDENBURG

Uhlhornsweg 99
26129 Oldenburg

Mo-Fr: 10-18.30 Uhr
Sa: 10-15 Uhr

0441 7781756
oldenburg@maas-natur.de
MAAS-NATUR.DE

