

Oldenburg · Nr. 2/2025 · kostenlos!

Extrablatt

women today



04 Heike
Ellermann

06 Tricia
Tuttle

08 Gewalt
gegen Frauen



Küchen-Naturkostkalender 2025



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 bei 267 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!

– Pflegekasse –



Inhalt

Extrablatt women today



Verzauberung

Es seien keine „Gute-Nacht-Geschichten“ schrieb die taz über Heike Ellermanns Kinderbücher. Das war 1995. Heike Ellermann war bereits seit zehn Jahren Kinderbuchautorin und -illustratorin. In ihren schön gestalteten Werken ging es um Hiroshima, Trauer und Tod, Ängste und Irrlichter im Moor.

04



Tricia Tuttle

Ging es bei der diesjährigen Jubiläums-Berlinale wieder mehr um die Filme und die Stars auf dem roten Teppich als um die Politik? Es wäre der neuen Intendantin zum Einstand zu wünschen.

06



Gewalt gegen Frauen

Im Jahr 2023 gab es nahezu jeden Tag einen Femizid in Deutschland. 360 Mädchen und Frauen wurden getötet, 570 Frauen haben versuchte Tötungsdelikte überlebt. 52.330 Frauen wurden Opfer von Sexualstraftaten. 180.715 Frauen und Mädchen wurden Opfer häuslicher Gewalt.

08

10_Geli Wald: Eine, die anpackt

11_Küchennaturkostkalender

19_Gesundheitsverzeichnis

Inserenten-Verzeichnis

Rubens (Titelbild)	1
Barmer	2
Gemeinde Unfallversicherung	3
Existenzgründungs Agentur für Frauen	5
Himpsl Hof	11
Rubens	15
Speckmann Goldschmiede	16
Schneiderei Kuck	17
Kristin Kattelmann	19
MoX Drucksachen	23
Maas Mode	24

Sicher ist besser:

Melden Sie Ihre Haushaltshilfe beim GUV OL an.



Gartenstraße 9
26122 Oldenburg
0441 77909 0
info@guv-oldenburg.de

GUV OL
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung



Heike Ellermann mit ihrem Bilderbuch „Der Gänsegeneral“, das in Farsi übersetzt und in Afghanistan gelesen wurde

Vielfalt und Verzauberung

Ein Leben für die Kunst: Heike Ellermann zum Achtzigsten

Es seien keine „Gute-Nacht-Geschichten“ schrieb die taz über Heike Ellermanns Kinderbücher. Das war 1995. Heike Ellermann war bereits seit zehn Jahren Kinderbuchautorin und -illustratorin. In ihren schön gestalteten Werken ging es um Hiroshima, Trauer und Tod, Ängste und Irrlichter im Moor. „Ihre Geschichten haben Erfolg“, konstatierte die taz, und es klang fast ein bisschen verwundert. Ellermann zeigte, dass Erzählungen, die in der Realität kindlicher Lebenswelten wurzeln, nicht mit zuckersüßer Patina ummantelt sein müssen, um ihr Publikum zu finden.



Autorin, Bühnenbauerin und Regisseurin in einer Person: Heike Ellermann hinter den Kulissen ihres Papiertheaters

Bereits ihr erstes Bilderbuch „Ein Brief in der Kapuzinerkresse“ wurde 1986 mit dem hochangesehenen Kinder- und Jugendbuchpreis der Stadt Oldenburg ausgezeichnet. Rund 2500 Lesungen hat die Künstlerin im Laufe ihres Lebens absolviert. Vom Kinderbuch hat sie sich schon vor Jahren gelöst und sich erst dem Papiertheater und dann der Buchkunst zugewandt. Ihre Themen aber sind ihr und ihrem Publikum geblieben. Es geht um nichts weniger als den Zustand der Welt. Doch bei Ellermann ist das Politische poetisch, das Schwere darf zuweilen auch schwerelos scheinen. Kaum jemand, der ihre Papiertheater-Inszenierungen gesehen hat, dürfte nicht verzaubert vor der kleinen Bühne gesessen haben.

Andersartigkeit und Ausgrenzung

Heike Ellermann wurde 1945 in Kolmar/Warte geboren und wuchs in Nienburg/Weser auf. Sie studierte Pädagogik und Kunstpädagogik, war Lehrerin und Dozentin und ist seit 1982 freischaffende Künstlerin. Wer durch ihre Bilderbücher blättert, begibt sich auf einen historischen Streifzug. Und muss feststellen, dass das Vergangene nicht vergangen ist. Ihr 1990 erschienenes Bilderbuch „Papiervogel, flieg!“ handelt vom Mädchen Sadako und anderen Opfern des Atombombenabwurfs in Hiroshima, wo Kinder zum Gedenken an die Toten Papierflieger basteln. Es ist ein engagiertes Buch, das nichts von seiner Aktualität verloren hat. Das gilt auch für das 2001 gemeinsam mit Marjaleena Lembcke veröffentlichte Bilderbuch „Das Eisschloss“, das in magisch-kühlen Illustrationen den Klimawandel zum Inhalt hat. In „Der dritte Bär“ (2003 erschienen) geht es um Andersartigkeit und Ausgrenzung. Zur collagenhaften Bebilderung nahm die Künstlerin nicht nur ein Kinderfoto von

sich selbst, sondern auch ein Konterfei von Karl Marx, der als „Opa Karl“ im Bilderrahmen hängt. 2008 veröffentlichte sie „Der Gänsegeneral“. Es ist die Geschichte eines Generals, der keiner mehr sein will. Das Buch wurde in Farsi übersetzt und – vor der Rückkehr der Taliban – von Kindern in Afghanistan gelesen. „Was ist aus den Kindern, was ist aus den Mädchen geworden?“, fragt sich Heike Ellermann heute.

Puzzlesteine der Phantasie

Vor mehr als 30 Jahren kam sie mit dem Papiertheater in Berührung und war sofort hingerissen. Eine ganze Welt in einem Raum, nicht größer als ein Pappkarton – das wollte, das konnte sie auch. Im Papiertheater bringt Heike Ellermann all ihre Talente zusammen: das Schreiben, das Illustrieren und das Handwerksgeschick. Es ist eine kompakte Welt, die sich hinter der von ihr selbst gebauten Black Box auftut, ein eigenes Universum aus Leisten, Rahmen, Folien, Lampen und – natürlich – Papier.

Papier ist auch der Grundstoff ihrer Künstlerbücher, denen sie sich in den letzten Jahren intensiv gewidmet hat. Es war ein mutiger Schritt, weitgehend auf Lesungen und Buchverkäufe zu verzichten und stattdessen Handverlesenes herzustellen. Doch auch diese Kunst kommt an, namhafte Bibliotheken haben ihre Arbeiten gekauft. Die Landesbibliothek Oldenburg erwarb ihr Künstlerbuch „spuren & narben“. Das hochwertige, sechs Meter lange Faltpapier lässt sich wie eine Ziehharmonika aufklappen und behandelt die Geschichte des Bunkers Valentin in Bremen-Farge. 17 Fotografien zeigen die Außenwand des monströsen Bauwerks. Hier mussten während der NS-Zeit Tausende Zwangsarbeiter Frondienste leisten. Ellermann ließ ein Gedicht des auf

der Bunkerbaustelle inhaftierten Widerstandskämpfers André Migdal in die Sprachen der Gequälten übersetzen. Zur Buchpremiere am 8. Mai 2022 kam Yves Migdal, der Sohn von André, aus Paris nach Bremen. Bei ihrer Arbeit gehe es ihr immer auch um Zwischenmenschlichkeit, um Kontakte, um ein Miteinander und um Denkanstöße, betont die Künstlerin, der die Landesbibliothek aus Anlass ihres Geburtstags eine Retrospektive widmete. Dazu zählten auch Illustrationen und Objektkästen zu Gedichten der von den National-

sozialisten verfolgten Lyrikern Rose Ausländer (1901-1987). Sie kennzeichnen einen ihrer künstlerischen „Nebenpfade“, ebenso wie eine Fotoserie zu 20 Schaltkästen, aufgenommen 2010 im Weltkulturerbe Völklinger Hütte.

Sie möchte, sagte Heike Ellermann einmal, aus den Puzzlesteinen der Phantasie etwas Kreatives zusammensetzen. Auch dass sie dazu immer wieder neue Wege beschreitet, zeichnet sie aus.

EXISTENZGRÜNDUNGS-AGENTUR FÜR FRAUEN

Frauen und Wirtschaft
 efaundkos

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

EINE CINEASTIN IN

Ging es bei der diesjährigen Jubiläums-Berlinale wieder mehr um die Filme und die Stars auf dem roten Teppich als um die Politik? Es war der neuen Intendantin zum Einstand zu wünschen.

Kein ganz einfacher Einstand für Tricia Tuttle: Ihr Festivalauftakt als neue Berlinale-Intendantin fällt im Februar 2025 mit der 75sten Ausgabe des bedeutendsten deutschen Filmfestreigns zusammen, geht zudem während der heißen Phase des Bundestagswahlkampfs über die Bühne – und natürlich wirken obendrein jene politischen Entgleisungen nach, die während der Abschlussgala der Vorjahres-Berlinale in einseitiger, unwidersprochener Kritik an Israel gipfelten.

Angesichts des Umstands, dass man in Deutschlands Kapitale stets darauf erpicht ist, das politischste unter den weltgrößten Filmfestivals auszurichten, sah sich Tuttle bereits kurz nach ihrem Amtsantritt zu einer Klarstellung genötigt: „Wir stehen ganz klar und unverhandelbar gegen Diskriminierung und gegen jede Fremdenfeindlichkeit“, bekannte sich die gebürtige US-Amerikanerin zu den Essentials der Internationalen Filmfestspiele Berlin. Dass sie in ihrem Leben etwas mit „Film“ machen wollte, war der umtriebigen 54-Jährigen schon mit 14 Jahren klar. Dank ihres Vaters, der auf Western stand, lernte die 1970 im beschaulich-ländlichen US-Bundesstaat

North Carolina geborene Tricia Tuttle bereits als Teenager die Multiplexkinos und Videotheken in den nahegelegenen Einkaufszentren kennen. Und da ihre Heimatstadt zu jener Zeit über eine äußerst lebendige Kinolandschaft verfügte, heuerte die 17-Jährige dann im örtlichen Arthauskino an, um Tickets und Popcorn zu verkaufen oder sich als Platzanweiserin zu betätigen – ganz nebenbei eine ideale Möglichkeit, Meisterwerke von Ingmar Bergman, David Lynch und Krzysztof Kieślowski wieder und wieder auf sich wirken zu lassen. Die Aufnahme eines Filmstudiums an der heimatnah gelegenen University of North Carolina at Chapel Hill mündete dann für Tuttle in einen ergänzenden Studiengang im Ausland ein, den die Cinephile ab 1997 in London absolvierte. Es folgten Stationen bei der British Academy of Film and Television und beim British Film Institute.

Von 2018 bis 2022 leitete die Amerikanerin in der kinobegeisterten Metropole sowohl das London Film Festival als auch das London LGBTIQ+Filmfestival für Filme mit queeren Inhalten. Da sie allerdings nicht zu lange an einem Job

kleben wollte, seien ihr fünf Jahre erfolgreiche Filmfestivalgestaltung in ihrer britischen Wahlheimat als völlig ausreichend erschienen – und zu einem Angebot, die Berlinale managen zu können, würde ohnehin kein Filmbegeisterter nein sagen!

Nachdem Tricia Tuttle von Kulturstatsministerin Claudia Roth (Grüne) im Dezember 2023 überraschend als neue alleinige Leiterin des deutschen Hauptstadt-Filmfestivals vorgestellt worden war, hielt sich die Nachfolgerin auf das Vorgänger-Duo Mariette Rissenbeek und Carlo Chatrian mit einer Vorstellung ihrer konzeptionellen Vorstellungen gleichwohl noch bis zu ihrem Dienstantritt nach der '24er Berlinale zurück. Erst dann legte sie los: Strich einerseits die Wettbewerbssektion Encounters, mit der ihre Vorgänger ab 2020 Begegnungen zwischen Experimentalkino und künstlerischen Dokumentarfilmen in einer eigenen Reihe ermöglicht hatten, und rief andererseits die neue Perspectives-Sektion für internationale Debütspielfilme ins Leben, um junge Regietalente stärker zu fördern. Da Tuttle gleichwohl keine One-Woman-Show abgeben will, hat sie sich vom Start weg mit Leuten im

Leitungsteam umgeben, die über jene spezifischen Berlinale-Kenntnisse und -Verbindungen bereits verfügen, die sich ihre Vorgesetzte erst erarbeiten müsste. Für die Programmauswahl dürfen sich als Co-Directors of Film Programming Jacqueline Lyanga, zuvor US-Delegierte der Berlinale, sowie Michael Stütz, weiterhin zugleich Leiter der Panorama-Sektion, an das Sondieren der aus aller Welt eingereichten Arbeiten machen; obendrein wurde mit Florian Weghorn ein altgedienter Festival-Hase zum Chief of Staff berufen, um als Bindeglied zwischen den vielen Berlinale-Abteilungen und der Intendanz ansprechbar zu sein.

Kommunikation und Teamwork sind zwei Begriffe, die der vielreisenden Festival-Chefin regelmäßig über die Lippen kommen, und so definiert Tuttle auch ihr Führungsverständnis. Überdies war es ihr bereits im Vorfeld der '25er Jubiläums-Berlinale extrem wichtig, die lokale Kinobranche und -landschaft zu kennen und zu verstehen, da sie in den Augen der Neu-Berlinerin „die Keimzelle jedes Filmfestivals“ abgebe. Rund 8000 Filme wurden zur 75sten Festivalauflage eingereicht und

BERLIN



Foto © Richard Hübner

Tricia Tuttle

Intendantin der Internationalen Filmfestspiele Berlin

gesichtet – ungefähr so viele wie anno 2024. Als Eröffnungsfilm wird Tom Tykwers neues Drama „Das Licht“ mit Nicolette Krebitz und Lars Eidinger am 13. Februar gezeigt (und zeitgleich in sieben weiteren Kinos in der Bundesrepublik uraufgeführt; ein Novum), die im Rahmen der Auftaktgala ebenfalls in diese ausgewählten Kinos übertragene Verleihung der Ehrenbären-Trophäe holt dann Schauspiel-Größe Tilda

Swinton auf die Bühne; und mit Regie-Koryphäe Todd Haynes, der als Jury-Präsident mit von der Partie beim diesjährigen Spreathener Kinomarathon sein mag, um die Qualität der preiswürdigen Bären-Kandidaten zu beurteilen, hat sich das Team hinter Berlinale-Intendantin Tuttle erst recht einen Garanten für künstlerisch nachvollziehbare Entscheidungen gesichert. Egal, ob man als anreisender Cineast

auf Genrefilmkost, dokumentarische oder Experimentalfilm-Arbeiten Wert legt, oder ob es einen als Autogramm-jäger hin zum glamourösen Catwalk der Stars und Sternchen über den Roten Teppich vorm Wettbewerbskino Berlinale-Palast am Marlene Dietrich-Platz zieht – klar ist, dass der Spreathener Kinomarathon als weltgrößtes Publikumsfilmfestival genauso verlässlich funktioniert, wie er Brancheninsidern ihr alljährliches

Frühjahrs-Get together in schönster Regelmäßigkeit beschert. Möge die Hoffnung der neuen Berlinale-Chefin in Erfüllung gehen, die sich zum Einstand wünscht: „Wir sollten uns gemeinsam darum bemühen, Filme als Filme zu würdigen und nicht als Transportmittel für Inhalte oder Ansichten“. In diesem Sinne – Daumendrücken für Tricia Tuttle - und Film ab!

Was tun gegen Ge



Im Jahr 2023 gab es nahezu jeden Tag einen Femizid in Deutschland. 360 Mädchen und Frauen wurden getötet, 570 Frauen haben versuchte Tötungsdelikte überlebt. 52.330 Frauen wurden Opfer von Sexualstraftaten. 180.715 Frauen und Mädchen wurden Opfer häuslicher Gewalt. 591 Frauen wurden Opfer von Menschenhandel zum Zweck der sexuellen Ausbeutung und auch in der politisch motivierten Kriminalität wurden 322 Straftaten, die sich gegen Frauen richteten, gemessen.

In allen Bereichen lassen sich laut dem Bundesministerium des Innern und für Heimat Anstiege zum Vorjahr verzeichnen. Bereits 2014 trat ein durch den Europarat erstelltes Übereinkommen zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt in Kraft, die Istanbul Konvention. Diese wurde im Oktober 2017 in Deutschland ratifiziert und muss somit wie ein Gesetz behandelt werden. Um diesem nachzukommen, wurde in Oldenburg der Kommunale Aktionsplan gegen Gewalt an Frauen* und Häusliche Gewalt im September 2020 im Rat verabschiedet. Um die-

sen kümmert sich nun unter anderem Johanna Lipski als Koordinatorin gegen geschlechtsspezifische Gewalt im Gleichstellungsbüro der Stadt Oldenburg, wo ihre Stelle in Folge des Aktionsplans geschaffen wurde.

Aktionsplan gegen Gewalt an Frauen* und häusliche Gewalt

Für den Aktionsplan wurde einerseits analysiert, welche Maßnahmen zur Eindämmung der Gewalt an Frauen bis dato getroffen wurden und wo dringender Handlungsbedarf besteht. Dabei war die Ausgangslage in der Stadt keine schlechte, dennoch gibt es für Johanna Lipski und ihre Pro-

jektgruppe in vielen Bereichen herausfordernde Aufgaben, denn der Aktionsplan besteht aus fast 90 Maßnahmen unterschiedlicher Größe. Vor allem die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für dieses Themengebiet steht bei dieser Arbeit im Fokus, so dass Tabuzonen gebrochen und Stigmata entfernt werden können. So geht es unter anderem darum, typische Täter-Opfer-Bilder aufzulösen und die Menschen für Anzeichen häuslicher Gewalt zu sensibilisieren. Oder aufzuklären, was zum Beispiel Cat-Calling bedeutet, dazu gab es 2023 eine große, öffentlichkeitswirksame Aktion in den Schaufenstern

des alten C&A-Gebäudes. Dort wurden tatsächlich erfahrene Sprüche groß angebracht, die teilweise so vulgär waren, dass sie für die Öffentlichkeit angepasst werden mussten. Im Folgejahr wurde sich dann mit Jugendlichen über ihre Erfahrungen ausgetauscht und Strategien ermittelt, wie man in solchen Situationen handeln kann, wann es sinnvoll ist, sich den Tätern verbal zu stellen und wann es vielleicht auch sinnvoller ist, nichts zu sagen, um eine Eskalation zu vermeiden.

Der Schutz von Jugendlichen nimmt generell einen großen Teil von Johanna Lipskis Arbeit ein. Derzeit ar-

Gewalt gegen Frauen?

beitet sie an der Veröffentlichung eines Flyers, der Kinder und Jugendliche adressiert, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. Dieser bietet Kontaktadressen zu Beratungsstellen, die auch dabei helfen können zu evaluieren, ob es sich bei dem, was man zuhause erlebt, um Gewalt handelt, denn auch das ist vielen jungen Menschen nicht immer direkt klar. Doch natürlich richten sich die zahlreichen Hilfsangebote der Stadt nicht nur an junge Menschen. Bei einer Aktion am Valentinstag wurde 2025 das zweite Mal in Folge eine Aktion durchgeführt, bei der Fahrradsattelschoner in der Stadt verteilt werden, mit der Nummer des Hilfetelefon gegen Gewalt gegen Frauen.

Konzept für ein neues Frauenhaus

Weiterführend dazu arbeitet Johanna Lipski mit der Stadt an einem Konzept für ein neues Frauenhaus, das sich an einem niederländischen Projekt „Oranje Huis“ orientiert. „Dabei handelt es sich um ein offenes Konzept, wo dann auch die Adresse bekannt sein wird, eben, um dieses Thema aus der Tabuzone zu holen, denn niemand muss sich schämen, Gewalt erfahren zu haben.“, so Lipski. In Abstimmung mit dem Aktionsplan und in Zusammenarbeit mit dem Johanniter Orden wird erarbeitet, was ein neues Frauenhaus in Oldenburg benötigt. Dies fängt bei der Barrierefreiheit an und endet bei der Frage, bis zu welchem Alter Mütter dort mit ihren Söhnen leben dürfen, denn die Altersgrenze für männliche Kinder liegt in den meisten Frauenhäusern bei 14. Jahren, was natürlich abschreckend auf Mütter wirken kann.

Im nächsten Jahr läuft die Stelle von Johanna Lipski, die erst einmal für 5 Jahre festgelegt wurde, aus. Bis dahin möchte sie noch evaluieren, welche Teile des Plans schon umgesetzt werden konnten, welche mit der Zeit vielleicht obsolet wurden und wo zusätzlicher Handlungsbedarf besteht. Dabei liegen ihr auch noch zwei durchzuführende Projekte sehr am

Herzen. Einerseits eine Videokampagne zu K.O.-Tropfen, die beispielsweise Club- und Barbetreibern helfen soll, potenzielle Gefahrensituationen besser einschätzen zu können, sowie ein Projekt zur Zwangsprostitution, das Männer, die zu Sexarbeiterinnen gehen adressiert und sie für Zeichen auf Gewalt und Zwang sensibilisieren soll. Diese sollen dann die Möglichkeit bekommen, ihren Verdacht anonym zu melden.

Die Themengebiete im Gleichstellungsbüro sind also vielfältig und reichen von Aufklärung und Information bis hin zu ganz praktischen Angeboten. „Man kann nicht alles gleichzeitig machen, aber irgendwie müsste es doch so sein.“, zieht Johanna Lipski ein erstes Fazit aus ihrer Arbeit.

Hilfe mit Selbsthilfe

Für Betroffene gibt es viele Anlaufstellen. Hilfetelefone, die Polizei, psychologische Angebote sowie Angebote zur Selbsthilfe. Eine gute Anlaufstelle kann die BeKos (Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfe e.V.) in Oldenburg sein – oder ein Pendant, denn solche Beratungsstellen gibt es in jedem Landkreis. Dorthin können sich Menschen wenden, die glauben von einer selbstbestimmten Selbsthilfegruppe profitieren zu können. Ob dies der geeignete Weg für die jeweilige Person ist, evaluieren Ele Henschelmann und ihr Team in Erstgesprächen, bei denen oft klar wird, was die Person eigentlich braucht. Sollte Selbsthilfe dabei nicht der richtige Weg sein, werden Kontakte zu einem breiten Netzwerk an Partnern, wie beispielsweise Wildwasser oder BISS hergestellt. Wichtig ist es dabei zu betonen, dass Selbsthilfe keine Therapie ist und auch keine Therapie ersetzt, sollte diese notwendig sein, denn es gibt keine psychologischen Betreuer*innen vor Ort – jedoch gibt es die Möglichkeit, punktuell Expert*innen und Moderatoren in die Gruppe einzuladen.

Experten sind die Betroffenen

In den letzten Jahren ist die Nachfrage nach Selbsthilfe besonders im psychosozialen Bereich sehr gestiegen. Depressionen oder Themen wie Narzissmus, die auch in der Öffentlichkeit mehr Aufmerksamkeit erlangen, werden auch bei der BeKoS immer mehr zum Thema. Dabei werden die Gruppen nicht von der BeKoS gegründet, stattdessen können sich Betroffene mit ihren Wünschen und Ideen für eine Gruppe anmelden und diese dann selbst organisieren. „Wir sind ja nicht die Experten für das Thema, sondern die Betroffenen.“, so Henschelmann. Dabei können die Gruppen dann nach eigenen Wünschen und Vorgaben gestaltet werden. Derzeit befindet sich beispielsweise eine Gruppe „Sexualisierte Gewalt gegen Frauen“ in Gründung, die sich an jüngere Frauen zwischen 18 und 35 Jahren richtet. „Da befinden sich die Menschen in einer ganz anderen Lebensphase und haben ganz andere Redebedürfnisse.“, erklärt Henschelmann. Die meisten Gruppen in der BeKoS sind jedoch gemischte Altersgruppen. Auch bei der Selbsthilfekontaktstelle Ammerland mit dem Sitz in Westerstede gründet sich derzeit eine Gruppe zu Thema Gewalt in der Partnerschaft. Für Betroffene kann es durchaus einfacher sein, sich eine Selbsthilfe außerhalb des eigenen Wohnorts zu suchen, um gegebenenfalls keinen Bekannten zu begegnen. Generell scheint Selbsthilfe dabei noch immer ein Frauenthema zu sein. So waren im vergangenen Jahr 71% der Teilnehmenden Frauen und nur 27% Männer. Die Themengebiete reichen von Krankheit bis Sucht bis hin zu Posttraumatischen Belastungsstörungen, bei welchen Gewalterfahrungen in der Vergangenheit durchaus eine Rolle spielen können. Nach der Anmeldung und Mitgliederfindung werden dann die Regeln für das Verhalten in der Gruppe erarbeitet und dann selbstverwaltet agiert. Das Team der BeKoS nimmt dabei nur an Sitzungen teil,

Hier finden Sie Hilfe:

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 116 016

Weißer Ring e.V. Opferschutz: 116 006

Kinder- und Jugendtelefon 116 111

Hilfetelefon bei sexualisierter Gewalt: 0800 22 55 530

BISS – Beratungs und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt, Schlossplatz 25/26, 26122 Oldenburg, 2. Etage 235-3798

biss-olam@mailbox.org

Beratungsstelle Olena – für Gewaltbetroffene Frauen mit Migrationshintergrund Schlossplatz 25/26, 26122 Oldenburg, 2. Etage 235-3490

Olena.beratung[at]web.de

Wildwasser Oldenburg e.V. Lindenallee 23, 26122 Oldenburg, 16656 info@wildwasser-oldenburg.de

Vertrauensstelle Benjamin – Kinderschutz-Zentrum Oldenburg, Friederikenstraße 3 26135 Oldenburg, 17788 info@kinderschutz-ol.de

BeKoS Oldenburg Lindenstraße 12A, 26123 Oldenburg, 884848 info@bekos-oldenburg.de

Netzwerk Pro Beweis – Vertrauensvolle Beweissicherung für betroffene häuslicher & sexueller Gewalt Anschrift MHH - Außenstelle. Institut für Rechtsmedizin, Pappelallee 4 26122 Oldenburg Gewaltambulanz Telefon: 973-8522

Evangelisches Krankenhaus Oldenburg Frauenheilkunde, Notfallambulanz, Steinweg 13-17 26122 Oldenburg Notfallambulanz Telefon: 236-874 ProBeweis@mh-hannover.de

Eine, die anpackt

Geli Wald: von der 68er-Demonstrantin zur „Granny for Future“



Foto: privat

Geli Wald bei der Ernte von Bio-Bohnen: Sie macht auch beim ökologischen Gemeinschaftsgarten in Nethen mit.

Bürger lässt das Glotzen sein, kommt herunter, reißt euch ein!“, riefen 1968 Demonstrantinnen und Demonstranten jenen Menschen zu, die aus Fenstern und von Balkonen auf die Proteste heruntersahen, die die Republik nachhaltig verändern sollten. Eine, die zu dieser Zeit nicht am Fenster stand, war Geli Wald. Sie fuhr in die Uni-Stadt Göttingen, in der sie ein Jahr später selbst studieren sollte, und reihte sich ein – für mehr Demokratie und Zivilcourage und gegen Rechts.

Und so macht sie es nach mehr als 50 Jahren noch immer. Die 68er-Bewegung sei für sie eine wichtige Motivation gewesen, blickt sie zurück. Ohne den Protest gegen eine weitgehend autoritäre, patriarchale, ihre historische Schuldigkeit verdrängende Gesellschaft hätte sich die Bundesrepublik anders, negativer entwickelt. Davon ist sie überzeugt. Und es ist ihr als Nachkriegskind ein lebenslanges Anliegen, das Erreichte nicht zu verspielen. „Wehret den Anfängen“, lautete ein weiterer Sponti-Spruch (der ursprünglich vom römischen Dichter Ovid stammt). Die beiden Worte könnten als Überschrift über Geli Walds Leben stehen.

Früh Verantwortung übernommen

Geboren wurde sie 1950 in Northeim als ältestes von drei Kindern. Die Auswirkungen des Zweiten Weltkriegs waren auch in ihrer Familie zu spüren. „Mein Vater ist als 15-Jähriger noch in den letzten Kriegsmontaten eingezogen worden“, erinnert sie sich. „Sein Vater, mein Großvater, kam erst 1950 krank und traumatisiert aus russischer Kriegsgefangenschaft zurück. Meinen anderen Großvater habe ich nie kennengelernt, er galt als im Krieg vermisst. Seine Witwe, meine Oma, ist am Leben verzweifelt und hat es 1955 selbst beendet.“ Über die Traumata der vermeintlich Davongekommenen, über Ursache und Wirkung wurde in Geli Walds Familie eher nicht geredet – so wie in hunderttausend anderen Familien auch nicht.

Geli Wald musste als Älteste früh Verantwortung übernehmen. Bereits als Zweijährige habe man sie zum Milchholen geschickt, erzählt sie. „Einen Liter konnte ich tragen. Ich lief mit der Kanne durch die Trümmer der zerstörten Stadt Kassel.“ Noch heute ist sie ihren Eltern dankbar, dass sie aufs Gymnasium gehen durfte. „Das war damals für ein Mädchen nicht selbstverständlich.“ Auf der Mädchenschule mussten die Kinder das verbotene Horst-Wessel-Lied singen. „Ein SS-Lied, unvorstellbar, und das Singen blieb ungestraft.“ Sie habe schnell gelernt, wogegen sie war: „Gegen diesen ganzen Nazi-Scheiß, der über Jahrzehnte Leid und Unheil für Generationen angerichtet hat.“ Und doch gab es Menschen, an denen sie sich orientieren konnte. „Wir Jugendlichen demonstrierten für den Frieden, gegen den Vietnam-Krieg, für die Bürgerrechte der Schwarzen. Martin Luther King war ein großes Vorbild für mich, John F. Kennedy ein Hoffnungsträger.“ Geli Wald lernte auf Demos und im Studium unterschiedlichste Menschen aus vielen Ländern kennen. Sie reiste, sie diskutierte, sie öffnete ihren Horizont.

Pioniergeist auch im Beruf

Sie hatte sich für ein Lehramtsstudium entschieden, Englisch, Sport und Geografie waren ihre Fächer. Sie und ihr erster Mann, der auch Lehrer war, nahmen nur wenige Tage nach dem Examen 1972 jeweils eine Stelle an einer Nordenhamer Schule an. Beide kannten die Stadt nicht, hatten sich aber von einem Werbeplakat für dringend gesuchte Lehrkräfte ansprechen lassen: „Nordenham. Zukunft am Meer.“ Das habe sich cool angehört, lächelt Geli Wald. Die Stadt stellte sich dann als ziemlich uncool heraus. Überdies war die Luftqualität durch die Emissionen der dort ansässigen Unternehmen extrem schlecht, aber die Lehrerwohnungen waren günstig.

Nach dem Scheitern der Ehe zog Geli Wald Anfang 1980 allein mit den beiden 1976 und 1978 geborenen Töchtern nach Dortmund. Ende 1980 heiratete sie ihren zweiten Mann, 1983 kam die Familie nach Rastede. An insgesamt 15 Schulen hat Geli Wald im Lauf ihres Lebens unterrichtet. Auch im Beruf zeigte sie Pioniergeist, so baute sie z.B. die Orientierungsstufe in Niedersachsen mit auf, qualifizierte sich als Lehrerausbilderin im Studienseminar und arbeitete für einen Schulbuchverlag. „Ich liebe es, etwas Neues zu machen“, sagt sie, „und mein Mann ist dabei immer mein bester Ratgeber und Unterstützer.“ Mit 62 Jahren verabschiedete sich Geli Wald vom Schuldienst, weniger aktiv wurde sie nicht. Der Begriff „Unruhestand“ könnte für sie erfunden worden sein.

Der Wert des Grundgesetzes

Als 2015 in großer Zahl Flüchtlinge aus dem Bürgerkriegsland Syrien nach Deutschland kommen, engagiert sie sich in der Flüchtlingshilfe, absolviert Integrationskurse und betreut geflüchtete Familien und einzelne Jugendliche. Sie gestaltet Sprachlernklassen für Flüchtlinge mit und hilft im Willkommenscafé der AWO. In öffentlichen Auftritten wehrt sie sich gegen Extremismus, Gewalt, Hass und Krieg. Sie macht

sich stark für eine solidarische Gesellschaft ohne Ausgrenzung. 2022 finden auch in Rastede die so genannten „Spaziergänge“ der „Querdenker“ statt. Innerhalb von fünf Tagen organisiert Geli Wald die Gegen-Demo „Rastede steht zusammen“. Rund 400 Menschen nehmen teil und bilden mit Schals und Tüchern eine Menschenkette. Auch überregionale Medien berichten von der Aktion.

Wichtig sind Geli Wald auch ökologische Ziele. Sie ist Gründungsmitglied der Ammerländer Gruppe „W.I.M. – Weniger. Ist. Machbar“, die sich gegen Verschwendung und für Nachhaltigkeit einsetzt. Zweimal im Jahr organisiert sie Müllsammelaktionen in Rastede (Motto: „Sammeln statt Sabbeln“). Sie wirkt im Gemeinschaftsgarten Nethen mit, in dem eine Gruppe von Privatgärtnern biologisches Gemüse anbaut und für die Wertschätzung von Lebensmitteln eintritt. Sie hat am Klimaschutzkonzept der Gemeinde Rastede mitgearbeitet und das erste Repair-Café im Ort ins Leben gerufen. Und sie beteiligt sich als „Granny for Future“ an den Aktionen der Fridays-for-Future-Bewegung.

2023 hat Geli Wald gemeinsam mit anderen eine Demonstration für Vielfalt und Demokratie in Rastede organisiert, an der mehr als 600 Menschen teilnahmen. Es war das Jahr, als das Grundgesetz seinen 75. Geburtstag feierte. „Das Grundgesetz ist eine super Basis zum Leben“, sagte Geli Wald auf der Kundgebung vor dem Rathaus. Es sei eine der besten Verfassungen der Welt, weil es Sicherheit als Lebensgrundlage festschreibe.

Heute sieht sich Geli Wald vor allem als Netzwerkerin. „Durch meine zahlreichen Bündnisse habe ich Kontakte aufgebaut, durch die ich Menschen zusammenbringen kann.“ Als vom Nachkrieg geprägte Granny wolle sie alles dafür tun, dass nicht nur ihre drei Enkel eine lebenswerte Zukunft vor sich haben. Sie sei immer noch gerne „bei den Anpackenden“.

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
31 MO

März

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

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	ÖSTERN
21 MO
22 DI
23 MI
24 DO
25 FR
26 SA
27 SO
28 MO
29 DI
30 MI

April

Retich + Schnittlauch + Kresse + Bärlauch + Spinat

Lust auf frische, saisonale und regionale
Köstlichkeiten aus der Region?
Müllvermeidend und plastikfrei!

Morgens frisch vom Acker und aus den Gewächshäusern
geerntet und direkt zu Euch nach Hause geliefert!

- 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 Edewecht,
Info-Tel. 04405 6918
www.himpsl-hof.de





01 DO	MAI-FEIERTAG
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	HIMMELFAHRT
30 FR	
31 SA	

Mai

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

Tomate und Ziegenkäse



Zutaten für 4 Personen:
4 große Tomaten (600 bis 800 g)
2 Karotten
250 g Ziegenfrischkäse
2 Eier
5 EL Milch
2 EL Weisswein
1 bund Schnittlauch
1/2 Salatkopf
Vinaigrette, Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Von den Tomaten den Deckel abschneiden, aushöhlen, damit sie die Füllung aufnehmen können. Schalotten und Tomatenfleisch fein hacken und kurz scharf anbraten. Ziegenfrischkäse, Weisswein, Eier und Milch mit dem dem Tomaten-Karottengemisch verrühren. Abschmecken. Das fertige Gemisch in die Tomaten füllen. Etwas Olivenöl in die Auflaufform geben und die gefüllten Tomate platzieren. Die Öffnung der Tomaten mit geriebenen Käse bestreuen. 7 Minuten in den Ofen bei 200°C. Anschließend 2-4 Minuten nur von oben grillen, bis der Käse gebräunt ist. Dazu passt gut ein frischer Salat oder etwas Reis.

01 SO	
02 MO	
03 DI	
04 MI	
05 DO	
06 FR	
07 SA	
08 SO	PFINGSTEN
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	

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, Rhaudefehn, 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 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

Juli

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

Leckere gefüllte Poularde mit



Zutaten, Für 6 Personen:

- 1 Poularde (ca. 2,5 kg), 1 Knoblauchzehe
- 1kg Kartoffeln, je 1 rote, grüne und gelbe Paprika
- 3 Zucchini, Rosmarinzwige
- 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer
- 2 EL Mehl, 600 ml Hühnerbrühe
- 1 frischer Rosmarinzwig, Salz, Pfeffer,
- 180 g grob geriebener Feta, 2 EL Pesto rosso,
- 60 g weiche Butter

Zubereitung

1. Poularde waschen und die Haut am Halsende mit einem Messer vom Brustfleisch lösen, dann mit den Fingern weiter lösen, bis eine große Tasche bis zu den Beinen entsteht.
2. Den Backofen auf 190° C vorheizen. Rosmarinblätter mit Feta, Pesto rosso und Butter mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung in die Hauttasche geben. Poularde in einen Bräter legen, mit Alufolie abdecken und 20 Minuten pro 500g im Ofen garen.
3. Die Knoblauchknolle in Zehen zerteilen, aber nicht schälen. Gemüse nach 40 Minuten Garzeit zur Poularde geben.
4. Poularde mit Öl beträufeln, einige Rosmarinzwige zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Wieder in den Ofen geben und 40 Minuten vor Ende aufdecken.
5. Poularde mit einem Teil des Gemüses auf eine Servierplatte geben. Das restliche Gemüse in eine Schüssel geben. Bratensaft in einen Topf gießen, Mehl einrühren, 2 Minuten kochen und langsam die Brühe zugießen. Aufkochen, bis die Sauce andickt, sieben und mit Fleisch und Gemüse servieren.

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

August

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

Gemüse-Kalorien-Tabelle

Lebensmittel	Menge	Kalorien (kcal)	Kohl	100 g	25 kcal	Rosenkohl	100 g	36 kcal
Algen	100 g	278 kcal	Kohlrabi	100 g	27 kcal	Rote Bete	100 g	27 kcal
Artischocke	100 g	47 kcal	Kürbis	100 g	19 kcal	Rotkohl	100 g	29 kcal
Aubergine	100 g	24 kcal	Lauch	100 g	31 kcal	Rucola	100 g	25 kcal
Blumenkohl	100 g	25 kcal	Mais	100 g	108 kcal	Schalotten	100 g	32 kcal
Broccoli	100 g	35 kcal	Meerrettich	100 g	64 kcal	Sellerie	100 g	18 kcal
Champignons	100 g	22 kcal	Möhre	100 g	41 kcal	Spargel	100 g	18 kcal
Cherry-Tomate	100 g	21 kcal	Oliven	100 g	138 kcal	Spinat	100 g	23 kcal
Chicorée	100 g	17 kcal	Palmherz	100 g	19 kcal	Süßkartoffel	100 g	76 kcal
Chinakohl	100 g	13 kcal	Paprika	100 g	21 kcal	Tomate	100 g	17 kcal
Fenchel	100 g	31 kcal	Paprikaschoten	100 g	33 kcal	Wasabi	100 g	109 kcal
Gewürzgurke	100 g	18 kcal	Pfifferlinge	100 g	11 kcal	Wirsing	100 g	24 kcal
Grünkohl	100 g	28 kcal	Radieschen	100 g	16 kcal	Zucchini	100 g	20 kcal
Gurke	100 g	15 kcal	Rahmspinat	100 g	68 kcal	Zuckerrüben	100 g	44 kcal
Karotte	100 g	36 kcal	Riesenkürbis	100 g	56 kcal	Zwiebel	100 g	40 kcal
Kartoffel	100 g	86 kcal	Rispentomaten	100 g	18 kcal			



- 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

September

Kürbis + Paprika + Rotkohl +
Meerrettich+ Topinambur + Wirsing

Kürbis-Rosenkohlgratin



Zutaten

- 750 g Rosenkohl
- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 2 rote Zwiebeln, 6 Zweige Thymian
- 8 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico
- 2 TL Zucker, Salz, Pfeffer
- 3 EL Haselnusskerne
- 60 g Parmesan, 4 EL Semmelbrösel

Zubereitung

Backofen auf 220° vorheizen. Kürbis entkernen. Das Fruchtfleisch in ca. 1,5 x 3 cm große Stücke schneiden. Den Rosenkohl waschen und längs halbieren. Zwiebeln schälen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Alles in einem Bräter mit 4 EL Olivenöl, Essig und Zucker gründlich durchmischen, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte) 25-30 Min. garen.

Haselnüsse grob hacken, den Parmesan fein reiben und beides mit den Semmelbröseln und dem übrigem Öl (4 EL) gründlich vermischen. Die Mischung über das Gemüse streuen und alles weitere 5-7 Min. im Backofen garen, bis das Gratin schön gebräunt ist. Mit Baguette oder Ciabatta servieren.

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

Oktober

Schwarzwurzel + Steckrübe + Chicoree
Sellerie+ 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



Mode ab Größe 42

Rubens
SECONDHANDSHOP.DE

Neues Highlight
von UPgesteckt

FRÜHJAHR

Rubens bietet nicht nur sehr gut erhaltene getragene Kleidung ab Größe 42 aufwärts, wie aktuell auch für den bevorstehenden Frühling, sondern es werden auch aus alten Kleidungsstücken neue „Hingucker“ entworfen.

„Frei nach dem Motto „Wegschmeißen war gestern, Upcycling ist heute“, wird zum Beispiel aus einem alten Herrenhemd ein Blusenrock und aus den Manschetten eines Hemdes ein kleiner Geldbeutel. Mit dem Label „UPgesteckt“ wird getragene Kleidung (ab kleiner Größe 34) zu neuem Leben erweckt.



Öffnungszeiten:

Di. bis Fr. 12:00-18:00 Uhr
und jeden ersten Samstag im Monat
10:00 - 14:00 Uhr

Scheideweg 163 • Oldenburg • Tel.: 93339601

upgesteckt



Wegschmeißen ist out!
Wir schonen die Umwelt!
Nachhaltig ist unsere Sichtweise
und unser Handeln!

www.rubens-secondhandshop.de

Hochzeit 2025

Ein Fest der Liebe

„Willst du meine Trauzeugin sein?“ Eine Flasche mit selbst gestaltetem Etikett spricht diese Einladung auf besondere Weise aus.



(DJD). Die Liebe zueinander sichtbar machen und mit allen Verwandten sowie guten Freunden zelebrieren: Die Hochzeitsfeier soll als schönster Tag des Lebens in Erinnerung bleiben. Damit dies gelingt, kommt es auf eine sorgfältige Planung an. Von der Wahl der Location über das Motto des Festes bis hin zu Einladungen und mehr ist vieles zu bedenken. Liebevoll entworfene Einladungskarten, harmonische Tischdekorationen und kleine Foto-Kunstwerke machen bereits die Vorbereitungen zu einem Vergnügen.

Eindruck machen mit der Einladung

Von der "Save the Date"-Karte über die Einladung bis hin zur Danksagung sorgt eine schöne Papeterie für den roten Faden und unterstreicht das Thema der Hochzeit. Kreativ gestaltete Tisch- und Menükarten, natürlich im selben Design, verschönern die Tischdekoration. Auch ein passendes Willkommensschild, Fotoetiketten oder ein individuell gestaltetes Gästebuch sind Extras für die Hochzeitspapeterie, die sich etwa unter www.cewe.de unkompliziert gestalten lassen. Wenn erst einmal feststeht, welcher Herzensmensch Trauzeugin oder Trauzeuge werden soll, überlegen Braut und Bräutigam: Wie kann ich die Person fragen und vielleicht mit einem persönlichen Geschenk überraschen? Eine originelle Idee ist eine selbst gestaltete Flasche, gefüllt mit



Für einen schönen Überraschungsmoment sorgt ein Geldpräsent in Form eines selbst gestalteten Posters.

dem Lieblingsgetränk oder einem selbst zubereiteten Holunderblüten-sirup. Zu etwas ganz Besonderem wird sie durch ein Foto-Etikett mit einer liebevollen Botschaft: „Für die beste Freundin – und bald die beste Trauzeugin?“

Geldgeschenk mit Überraschungsmoment

Viele Brautpaare wünschen sich eine monetäre Aufmerksamkeit. Eine hübsche Alternative zum klassischen Umschlag ist etwa das neue Foto-

Geldgeschenk von Cewe: Die Scheine werden in ein selbst gestaltetes Poster im Rahmen integriert, kombiniert mit einer besonderen Erinnerung. Das Set enthält neben einem eleganten schwarzen Holzrahmen einen gefalteten Posterbogen, der sich individuell gestalten lässt. Auch ein Puzzle, versehen mit einem Foto der Liebenden, sorgt für viel Aufmerksamkeit. Mit schönen Designs entsteht so beispielsweise ein Gutscheinpuzzle, etwa für ein gemeinsames Wochenende zu zweit.



Hochwertige Papeterie für den schönsten Tag im Leben: Einladungskarten im individuellen Look wecken Vorfreude auf das große Fest.



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

Lebenslange Freude verschenken

An den Hochzeitstag voller Lachen, Glück und Liebe im Kreise von Freunden und Familie denkt man immer wieder gern zurück. Mit den schönsten und bewegendsten Aufnahmen sorgt ein Fotobuch dafür, dass dieses Fest unvergessen bleibt. Tipp: Eine einklappbare Panorama-seite bietet besonders viel Platz für unvergessliche Erinnerungen. Sie ist beidseitig bedruckbar und lässt sich beliebig platzieren. Raum für weitere Andenken wie die Einladungskarte bietet eine Erinnerungstasche auf der hinteren Innenseite des Einbands.



DIE GOLD-
RICHTIGE
WAHL!

SPECKMANN

GOLDSCHMIEDE SEIT 1981



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



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 Ver-

lassen 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.

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 Hochzeitkuchens die Hand oben auf 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 Sektkrinken in einer nicht all-

zu weit entferntes 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 jahrundertalt. 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!

Schneideratelier Inga Kuck

Termine nach
Absprache
Tel.: 0152 3109 0124

Braut- und Abendmode

Nethener Weg 65 • Rastede • www.schneiderin-inga-kuck.de

Gesundheits-Verzeichnis

Psychotherapie - Beratung - Selbsterfahrung

Anna Brigitte Hohnholz

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

Andreas Henkel

Heilpraktiker, Psychotherapie,
Röwekamp 5, 26121 Oldenburg
© 0441 95728396, www.andreashenkel.de,

Anne Müller

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

BeKos Beratungs- und Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen e. V.

Lindenstr. 12a, 26123 Oldenburg
© 0441-88 48 48,
www.bekos-oldenburg.de

Beratung Coaching Training

Ralf Miarka, Dienstleistungen © Beratung, Sieben Berge 37, 26125 Oldenburg, © 0441 - 18169067, http://betreuungsmangement-oldenburg.de/38_Impressum.php

BeratungsRAUM

Brigitte Mönning Heilpraktikerin für Psychotherapie, Am Schießstand 54, 26122 Oldenburg
© 0441 59 43 7111

Bert Fohrmann

4E Stoffwechselprogramm
Alexandersfeld. 83 c, 26127 Oldenburg © 0441-2174727
bert.fohmann@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 Oldenburg © 0441-506919

Christa Rabe-Balz

Psychotherapeutische Praxis, Hermannstraße 17, 26135 Oldenburg © 7775254



CO.M - FOKUS Praxis für Coaching

C. Meinicke
Blumenstr. 29, 26121 Oldenburg
0441-36 10 59 91, 0162-72 70 788
www.meinicke-coaching.de

Dr. Brunken

Heilpraktiker für Psychotherapie,
Bürgereschstr. 79, 26123 Oldenburg
© 0171 1919177

Donata Wordtmann

Fußreflex.- Ther., Energet. Balance
Alte Amalienstr. 37, 26135 Oldenburg © 0441-9503985

Petra Schütz

Psychotherapeutische Praxis
Donnerschwer Str. 226, 26123 Oldenburg © 0441 - 38 00 121

KraftDesign Beate Korfe

Praxis für ganzheitliche Beratung und Energiearbeit. Mental-, Entspannungs-, Motivations-, Erfolgstraining, Seminare für Zielausrichtung und Auflösung innerer Widerstände, Reiki-Kurse, Klangschalenmassagen, Ganzheitliche Bewegungskurse, u. a. Taiji (Taichi), Qi-gong, Kraftentwicklung und optimale Haltung in Leichtigkeit durch optimale Körperstruktur.
© 0151 750 44 038,

Health Kinesiologin & Heilerin

Tonja Hauser, Nachtigallenweg 5, 26203 Wardenburg © 8096118
www.kinesis-tonjahausen.de

Heilpraktikerin und Yogalehrerin Susanne Wöhrlin

Barghorner Weg 29, 26180 Rastede
© 04402-916935
woehrlin-cattien@gmx.de

Institut für Kinesiologie

Heilpraktiker, unklare Schmerzen, Zahn-©Kieferprobleme Josef Stotten, Möhlentangen 32, 26203 Wardenburg © 04407-716387

Praxis für qualifiziertes Gesundheitsmanagement

Karin Hinkelmann

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnosetherapeutin,
Zur alten Schule 4, 26931 Elsfleth,
© 04404 970 470

Karin Bold

Trauer- und Sterbebegleitung beim Tier, © 486104

Lutz Hartmann

Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Georgstraße 24, 26121 Oldenburg © 49 (0) 441 4851935, info@leichter-leben-oldenburg.de, www.leichter-leben-oldenburg.de

Petra Neels

Diplom-Pädagogin. Heilpraktikerin für Psychotherapie, Von-Berger-Str. 25, 26121 Oldenburg © 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 (Psychotherapie), Hypnosetherapie,
Heisterweg 3, 26197 Großenkneten
Huntlosen, © 04487 920501

Praxis für lösungsorientierte Kurzzeittherapie

Gisela Maier, Dipl. Psychologin
Hauptstrasse 66, 26122 Oldenburg
© 36164500, www.giselamaier.de

Praxis für Psychotherapie

Dipl.Psychologe Günter Adamske,
Am Zuggraben 47, 26188 Edewecht
© 04486 923745, www.guenter-adamske-psychotherapie.de

Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz

Hauptstraße 129, 26188 Edewecht
© 04486 / 923 99 01, www.psychotherapie-raasch-weserems.de

Praxis für Psychotherapie (HPG) und Hypnose

Sabine Hungerland, Donnerschwer Straße 79, 26123 Oldenburg, © 49 152 56473662, www.psychotherapie-hypnosetherapie.com, Sabine.hungerland@psychotherapie-hypnosetherapie.com

Praxisgemeinschaft Mee(h)rblick

Praxis Mehrblicke - Roswitha Voskuhl Psychotherapie nach HeilprG
St.-Annen-Str. 10, 26441 Jever
Tel. 04461-9254322

Praxis Sabine Tewes

Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie Kornstr. 35a, 26125 Oldenburg © 2339502
www.familientherapie-oldenburg.de

Privatklinik Bad Zwischenahn

Rostrup – Seestr. 2, 26160 Bad Zwischenahn. © 04403-9791-0
www.privatklinik-zwischenahn.de

Psychologische Praxis BASIS

Iris Gramberg

Waltherr-Diekmann-Str. 4b, 26133 Oldenburg © 2177763

Psychotherapeutische Praxis

Thomas Dopp, Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg © 0441 36131050
www.thomas-dopp.de

Sabine Legenhausen

Reiki, Gastfeldstr. 123, 28201 Bremen © 0421-532068
www.reiki4life.de

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

102,- €

Incl. 19% MwSt

☎ **0441 21835-0**

**Entspannung
Gesundheit
Schönheit
Vitalität**





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

Geburt - Gesundheits-Pflege - Yoga

Spirituelles Mentalcoaching

Sven Philipps, Auf dem Bögel 8,
27801 Ostrittrum / Dötlingen ☎
0160-97509717

Stiftung Hospizdienst Oldenburg

Ambulanter Erwachsenen- / Kinder-
und Jugendhospizdienst
Haareneschtr. 62, 26121 Oldenburg,
☎ 0441-7703460
www.hospizdienst-oldenburg.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

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,
Wilhelmshavener Str. 214, 26180 Ra-
stede - Hahn, ☎ 04402 9 89 98 77

Kraft und Balance.

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

Körperkern Gesundheit

Masseur ☎ Pilakestrainer Jörn Kükler
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
Langenweg 152, 26125 Oldenburg
☎ 0441/3049347

MGM Living Concepts

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



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

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 Rakelmann & Janßen

Harreweg 153 b, 26133 Oldenburg,
☎ 044136103874

Praxis für Physiotherapie CasasVital

Ammergaustraße 51, 26123 Olden-
burg ☎ 0441 - 500 66 700, www.kg-
praxis-casas.de

Praxis für Physiotherapie

Sigrid Coors ☎ Ulrike Schoormann
Prinzessinenweg 40, 26122 Oldenburg
☎ 0441-2198398

Praxis für Physiotherapie

Ilnona Dickebohm, Brokforster Weg
47c, 26133 Oldenburg, ☎ 0441-
9451935

Praxis für Physiotherapie

Klaus Strazny
Osterkampsweg 100, 26131 Olden-
burg ☎ 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

Brokhauserweg 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, Rüschenweg 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, Scheibenweg 28
26135 Oldenburg, ☎ 0441-9200792
www.yoga-tanz-ol.de

Yoga Vola

Hauptstrasse 58, 26122 Oldenburg
☎ 017675471033, yoga-vola.de

Karin Kneifel - Praxis für Körper- und Traumathepraxie

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 feet & body

Norbert Güter-Robbers
Fußpflege, Massagen ☎ Schmerzthe-
rapie Scheideweg 228, 26127 Olden-
burg-Ofenerdieck
☎ 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, Ammergaustr.
124, 26123 Oldenburg ☎ 3404044,
monika-wieferig@web.de

Oldenburger Hebammenpraxis

Frau Ellen Schmidt-Harms
Bloherfelder Str. 82, 26129 Olden-
burg ☎ 0441 36146970

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

PHYSIOVIT

Heilpraktiker - Naturheilpraxen

Anke Niedhammer

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

Annelie Müller

Mühlenstraße 2, 26847 Detern
☎ 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, Wieselweg 18a,
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

Moltkestraße 6 a, 26121 Oldenburg,
☎ 0441/ 93655123, www.faltenunter-
spritzung-ol.com,
kristin.willnow@cam-ol.de

Chiropraktik-Oldenburg

Rainer Veal, Giesenweg 1, 26133 Ol-
denburg, ☎ 0441-96010167
www.chiropraktik-oldenburg.de

Claudia Albrechts

Heilpraktikerin, Großer Kuhlenweg
33, 26125 Oldenburg ☎ 5708888
www.naturheilpraxis-albrechts.de

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
Bremerrtr. 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
Harsweiger 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 Vofbergen 45a
26133 Oldenburg, ☎ 42056

Katja Besselmann

Heilpraktikerin
Ziegelhofstr. 5, 26121 Oldenburg
☎ 0171-9286827

Lisa Bunjes

Heilpraktikerin "Fit durch Bluteigel"
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-
matherapie, Graf-Moltke-Straße 49,
28211 Bremen
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,

Naturheilpraxis für Frauen

Claudia Diana Bacholke
Troppauer Straße 13, 26135 Olden-
burg ☎ 25754 www.heilpraxis-ba-
cholke.de

Naturheilzentrum Sandkrug

Gerd Decker Heilpraktiker
Donnerschweer Str. 296, 26123 Ol-
denburg ☎ 0441 / 35 01 34 43
HeilpraktikerDecker@gmail.de

Dr. Gabriele Steinmetz

Seerosenweg 3, 26160 Bad Zwische-
nahn, ☎ 0441 9365890, www.hp-
steinmetz.de

Osteopathie- und Naturheilpraxis

Christiane Fischer Heilpraktikerin

(ehemals Busch), Bahnhofplatz 2 a
26122 Oldenburg, ☎ 0441-95 55 955

Petra Marinasse

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, Dragonerstr. 68, 26135 Olden-
burg ☎ + 49 (0) 176 64151031

Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren

Uhlhornsweg 99b, 26129 Oldenburg
☎ 7780087 oder 7780014

Praxis Sangena

Susann Kügler, M.Urban-Schinnerer,
Kinesiologie/Shiatsu,
Ladestraße 1, 26209 Hatten-Sand-
krug ☎ 04481-908601

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 chronische 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.



Rike Bode Heilpraktikerin
Oldenburger Straße 282, 26180 Rastede © 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,
Kohlhökerstraße 17, 28203 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.

Ideal für
Kurse und Seminare

Eine Kleinanzeige in MoX
buchen Sie online:
mox-kleinanzeigen.de

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

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,
Anemonenweg 3, 26160 Bad Zwi-
schenahn © 0 44 03 – 98 45 111

Praxis für Ergotherapie
Christine Dahms, Cloppenburger
Strasse 80, 26135 Oldenburg
© 0441 36 106760
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
Teebkengang 10, 26122 Oldenburg
© 0441-9992088

Logopädie & Kommunikation
Donnerschwer Str. 35,
26123 Oldenburg, Tel 999 5 888

Angela Wilde
Ergotherapie © neurophysiologische
Entwicklungsförderung
Edewecker Landstraße 24 a
26131 Oldenburg, © 04413902921

Sabine Epple
Logopädin
Spiekerooger Straße 1, 26188 Frie-
drichsfehn, © 04486 - 915 85 87
www.logopaedie-epple.de

WieDU Ergotherapie
Frau Knieriem
Edewecker Landstrasse 30a, 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, Britta Lübbers, Horst E. Wegener | Anzeigenleitung: Rüdiger Schön | Vertrieb: Eigenvertrieb, | Druck: Saxoprint GmbH, Enderstr. 92c. 01277 Dresden. | 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.

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



Druck & Gestaltung

Flyer DIN A6

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

78,-€

Faltblätter

DIN lang

135 g/qm
4/4 farbig, 2 x gefalzt
Endformat 10 x 21 cm
Dateiprüfung
Auflage 1000

102,-€

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 A5

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

516,-€

Anderes Format?

Andere Auflage?
Wir beraten Sie
gerne.

MoX arbeitet mit Ökostrom
100% erneuerbare Energie
Alle Preise inkl. 19% MwSt.
Gültig bis 30.06.2025

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

anzeigen@diabolo-mox.de



Maas.

**FRISCHE FARBEN,
REINE NATUR.**

ÖKOLOGISCHE MODE, FAIR PRODUZIERT SEIT 1985

UHLHORNSWEG 99, 26129 OLDENBURG,

ÖFFNUNGSZEITEN: MO-FR: 10-18.30 UHR, SA: 10-15 UHR, 0441 7781756

MAAS-NATUR.DE

BIO
FASHION