

Oldenburg Nr. 2/2023 kostenlos!

Extrablatt

women today

04 **Harte Jungs**
Anke Starke

06 **Biologie**
Christiane Barilaro

08 **Baumsalat und Waldgemüse**
Angelika Stelter, Malou und Nils Furch

10 **Klänge & Ruhe**
Dorothee Stübe

PULLOVER UND MEHR
boragno
HAARENSTRASSE 30 LANGE STR. 56
www.boragno.eu



Küchen-Naturkostkalender 2023

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 persön-

lichen 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?

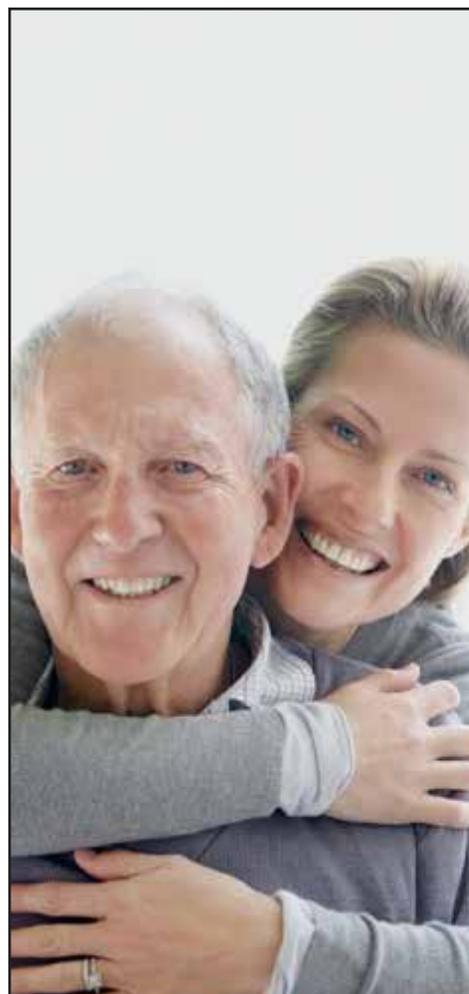
Die Kompaktseminare sind in Modulen aufgebaut und in Workshops unterteilt. Sie können die für Ihre Situation passenden Angebote auswählen. Während des Seminars sind Sie umfassend in der Tagungsstätte versorgt und können so entspannt Neues erfahren. Um die Anreise kümmern Sie sich selbst. Für Unterkunft und Verpflegung entsteht Ihnen ein Eigenanteil. Dieser liegt für Bad Sassendorf bei 267,- Euro und für Elfershausen bei 234,- 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.

Termine 2023

31. Juli bis 03. August 2023 in Elfershausen

16. bis 19. November 2023 in Bad Sassendorf



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 10
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

Bildung für harte Jungs

Anke Stark unterrichtet Straftäter in der Justizvollzugsanstalt (JVA) Oldenburg.



06

Biologie muß nicht langweilig sein

Bereits in ihrer Kindheit interessierte sich Dr. Christina Barilaro für Tiere und die Natur.



08

Baumsalat und Waldgemüse

Der Essgarten war sozusagen Liebe auf den ersten Blick.



10

Heilsame Klänge

Vokalgesang – Schwingungen wirken auf Körper und Seele

11_Küchen-Naturkostkalender

16_Hochzeit 2023

19_Gesundheits-Verzeichnis

Inserenten-Verzeichnis

Boragno (Titel)	1
Barmer	2
Existenzgründungsagentur für Frauen	3
Himpsl-Hof	11
Kramerhof	15
Goldschmiede Speckmann	16
Schneiderei Bruns	17
MoX-Druckwerke	23
Maas	24

EXISTENZGRÜNDUNGS-AGENTUR FÜR FRAUEN

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

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

Ein Projekt des Trägervereins Frauen und Wirtschaft e.V.

Bildung für harte Jungs

Anke Stark unterrichtet Straftäter in der JVA Oldenburg

Ein regnerischer Abend im Februar. Anke Stark leuchtet von Weitem. Sie kommt in einem strahlendgelben Mantel zum Treffen und trotz dem Niederschlag. „Ach, dies bisschen Regen“, sagt sie und streicht sich mit lockerer Geste das Haar aus der Stirn. Muss man locker sein, um ihren Job zu machen? Furchtlos gar? Sie schmunzelt. Sie empfindet sich nicht als bemerkenswert unerschrocken. Anke Stark unterrichtet Straftäter in der Justizvollzugsanstalt (JVA) Oldenburg.

Dazu brauche es – wie überhaupt im Lehrerberuf – eine gewisse Autorität, Empathie-Fähigkeit, die Lust, Wissen zu vermitteln, und die Bereitschaft, auch selbst zu lernen, erklärt sie. Diese Eigenschaften bringt sie mit. Bevor sie zu den Straftätern kam, hat sie Kindern Fremdsprachen beigebracht. Sie hat im inner- und außereuropäischen Ausland gelebt und sich, wenn die Umstände es erforderten, neu orientiert.

Geboren und aufgewachsen ist sie in Ostfriesland, eine Region, zu der sie nach wie vor eine enge Bindung hat. Nach der Schule machte sie zunächst eine Ausbildung im Hotelfach. Da sie sich aber schon früh für Sprachen interessierte beschloss sie, diese Richtung einzuschlagen und ließ sich zur Fremdsprachenkorrespondentin ausbilden. Das klingt spannend, nach vielstimmigen Dialogen und ebensolcher Korrespondenz. Tatsächlich habe sie nach dem Abschluss aber

keine adäquate Stelle gefunden, erzählt die Oldenburgerin. Angebote gab es, aber es war keines darunter, in dem Englisch eine Rolle gespielt hätte. Als Au-pair war sie bereits für ein Jahr im schottischen Aberdeen gewesen. Land und Leute hatten ihr gefallen. „Die Stadt ist toll“, schwärmt sie. Also bewarb sie sich und nahm in Aberdeen eine Stelle in einem Büro an. Auf Englisch zu kommunizieren fiel ihr leicht. „Aber wenn jemand am Telefon war, der Schottisch sprach, war ich komplett verloren. Ich habe dann sofort weiterverbunden“, lacht sie.

Zurück in Deutschland ließ sie sich als Fremdsprachenkorrespondentin in einem gasfördernden Unternehmen anstellen. Dann tat sich die Möglichkeit auf, im Oman zu arbeiten – und sie machte sich auf den Weg. Oman ist ein Land auf der Arabischen Halbinsel. Das Sultanat ist eine absolute Monarchie. Rein rechtlich sind Frauen den Männern gleichgestellt, de facto wird vielerorts an Traditionen festgehalten, die Frauen benachteiligen. Anke Stark hat unterschiedliche Erinnerungen an ihren Aufenthalt. „Mich hat die Gastfreundschaft der Menschen beeindruckt. Aber ich habe auch wahrgenommen, dass es oft nicht erwünscht war, dass Frauen sich gegen Männer behaupteten.“ Als sie nach einigen Monaten „aus dieser fremden, faszinierenden Welt“ erneut nach Deutschland zurückkehrte, suchte sie sich nochmals

einen Job als Angestellte, doch der Arbeitgeber ging pleite. „Da habe ich mir gedacht: Jetzt mache ich mich selbstständig.“ Sie eröffnete die erste Sprachschule für Kinder in Oldenburg. Es waren erfüllende Jahre, erinnert sie sich, wenngleich die Selbstständigkeit auch eine Herausforderung darstellte. Ein planbares Einkommen zu erzielen war nicht immer leicht. Einen neuen Impuls erhielt sie eher zufällig. Sie besuchte eine Vorführung des Oldenburger Filmfests, die in der JVA stattfand. Dort erfuhr sie, dass die Haftanstalt noch Anbieter für Schulkurse suchte. Über die Volkshochschule (VHS) erhielt sie die Stelle, für die sie sich gut präparierte. An der Universität Bremen absolvierte sie ein Aufbaustudium zur akademisch geprüften Erwachsenenbildnerin.

Machos erhalten Contra

Jeden Werktag fährt sie in das streng bewachte Gefängnis, das der Weser-Kurier einmal das „Alcatraz des Nordens“ nannte und das als Vorbild für den norddeutschen Strafvollzug gilt. Die Deliktpalette ist breit, sie reicht von Vergehen gegen das Betäubungsmittelgesetz über Diebstahl bis hin zum Mord. Keine Gewalt, keine Drogen, Sauberkeit – das sind die wichtigen Regeln in der Haft. Zugleich ist das Personal als freundlich und zugewandt bekannt.

Anke Stark trifft ihre Schüler in kleinen Gruppen von rund zehn Perso-

nen. Sie unterrichtet Deutsch als Zweitsprache und gibt Kurse zur Vorbereitung auf den Haupt- oder Realschulabschluss. Die Straftaten der Teilnehmer sind kein Thema, es geht um die Vermittlung von Wissen. Wichtig ist ihr ein engagierter Unterricht und eine gute Atmosphäre in den Kursen. Aber natürlich gibt es Sicherheitsvorkehrungen. Im Unterrichtsraum sind Kameras installiert, auch trägt sie einen Notfallmelder. Wirklich brenzlige Situationen habe sie in all den Jahren nicht einmal erlebt. Wird sie von den Männern akzeptiert? „Oh ja“, lautet die Antwort. „Klar gibt es Männer, die machohaft auftreten. Aber das kann ich kontern.“ Anmache? „Kommt auch vor, die erstickte ich im Keim.“ Sie sehe die Menschen hinter den Straftaten. „Und doch bin ich keine Psychologin“, fügt sie hinzu. Respekt und Freundlichkeit sind die ausschlaggebenden Parameter – auf beiden Seiten.

Macht ihr die Arbeit noch Freude? Ja, das sei so. Klar gebe es auch nicht so tolle Tage, aber auf welcher Arbeitsstelle sei immer alles gut.

Sie habe durchaus „verlorene Seelen“ kennengelernt, erzählt Anke Stark. Das habe ihren Blick auf ihr eigenes Leben verändert. „Mir ist in diesen Jahren einmal mehr bewusst geworden, wie behütet ich aufgewachsen bin, dass ich leben darf, wie ich möchte. Das ist für viele Menschen nicht selbstverständlich. Ich weiß meine Freiheiten sehr zu schätzen.“



Sie sei keine Psychologin, sie möchte guten Unterricht machen, erklärt Anke Stark. Zugleich habe ihre Arbeit in der JVA auch ihren Blick auf das eigene Leben verändert.

Biologie

muss nicht langweilig sein

Bereits in ihrer Kindheit interessierte sich Dr. Christina Barilaro für Tiere und die Natur. Aufgewachsen am Rand von Flensburg mit Garten und umgeben von Wiesen und Wäldern gab es draußen immer viel zu erleben und die Schule, die war dabei anfangs eher zweitrangig. Als es dann allerdings um die Zukunftsfragen ging, führte kein Weg mehr an der Lernerei vorbei. Ziel von Christina Barilaro wurde es, das Wissen über die Natur weiterzuvermitteln und andere Menschen für diese Thematik zu sensibilisieren.

Dass dies im Museum geschehen würde, ergab sich dann mit der Zeit. „Ich habe dann an ein Biologiestudium gedacht. Lehrerin werden wollte ich aber auf gar keinen Fall.“, erzählt sie. Nach dem Diplom in Kiel ging es dann in das LWL Museum für Naturkunde nach Münster für ein Volontariat, mit der ersten großen Aufgabe, eine Sonderausstellung zur Natur- und Kulturgeschichte von

Katzen zu konzipieren. „Dort habe ich dann Feuer gefangen für das Museum. Überlegen zu dürfen, was das Spannende an diesem Thema ist und was man den Besucher*innen zeigen möchte.“, so Barilaro. Nach zwei Jahren Münster führte es Christina Barilaro dann noch weiter weg von der Küste ins Oberschlesische Landesmuseum Ratingen für eine befristete Stelle, die ebenfalls eine Ausstellungskonzeption beinhaltete. Schnell wurde dabei klar, dass eine Promotion unumgänglich war, um eine unbefristete Stelle in der Museumswelt zu bekommen. „Dabei steht aber nicht im Fokus, unbedingt einen Dokortitel tragen zu müssen, sondern zu zeigen, dass man die benötigten Fähigkeiten hat. Man wird auf Herz und Nieren geprüft. Das formt einen und ist dann auch interessant für den Arbeitgeber zu sehen.“, erklärt sie. So promovierte sie an der Uni Essen in einem Verbundprojekt in der Didaktik der Biologie, wo verschiedene Lernauf-

gaben für Schüler*innen entwickelt und getestet wurden. An die Schule sollte es jedoch weiterhin nicht gehen. Stattdessen führte der Weg 2014 nach Oldenburg, zurück in Küstennähe, auch, wenn Christina Barilaro die Ostsee weiterhin bevorzugen würde. Im Landesmuseum für Natur und Mensch arbeitete sie damals unter Dr. Becker in der Ausstellungskonzeption. Heute ist sie neben Dr. Ursula Warnke stellvertretende Direktorin des Hauses und die Aufgaben sind über die Jahre sehr gewachsen. Einblicke in alle wichtigen Prozesse des Hauses wurden gewährt, die eigene Meinung gefragt und der Fokus auf die täglichen Aufgabenbereiche wurden ver-

Museum weiter für die Stadtgesellschaft zu öffnen

ändert. „Mittlerweile arbeite ich weniger an den Inhalten, was manchmal schade ist, da ich mich manchmal gern intensiver mit der Sammlung



beschäftigen möchte, aber dazu fehlt die Zeit. Was ich jetzt mache, ist aber auch total spannend, aber die Schwerpunkte sind eben anders.“, erzählt sie. Zu den neuen Aufgaben gehören Drittmittelequise, Personalentscheidungen und natürlich auch die Überlegungen, wie das Museum in der Zukunft aussehen soll. Einer der wichtigsten Punkte dabei ist es, das Museum weiter für die Stadtgesellschaft zu öffnen und einladend für ein breiteres und diverseres Publikum zu sein und auch das Haus nach innen hin diverser zu gestalten. „Ich bin vielleicht als Frau manchmal irgendwo benachteiligt, aber ich habe



Christiane Barilaro promovierte an der Uni Essen, wo verschiedene Lernaufgaben für Schüler*innen entwickelt und getestet wurden. An die Schule sollte es nicht gehen.

eine gute Bildung genossen und habe eine gute Familie. Damit habe ich viele Privilegien, die mir den Weg durch das Leben einfach gemacht haben. Wenn man sich umguckt, dann sieht das doch bei vielen Menschen ganz anders aus. Aber hier im Haus wollen wir jeden willkommen heißen.“, so Christiane Barilaro. Herauszufinden, wo vielleicht noch Hemmschwellen liegen, welche Programmpunkte attraktiver für ein breiteres Publikum sind und vielleicht auch an den eigenen Vorurteilen zu arbeiten, sind dabei nur einige der Aufgaben. Aber auch die Öffnung und Erfassung der naturkundlichen

Sammlung für die Außenwelt ist ein großes Thema, das Barilaro beschäftigt. Von dieser Sammlung können sich einerseits viele Dinge zur Entwicklung der Umwelt in der Region während der letzten Jahrzehnte und Jahrhunderte erschließen lassen und andererseits spielt auch die Provenienzforschung und die etwaige Rückführung zu den Herkunftsorten der Exponate eine wichtige Rolle in der Museumsarbeit. Zusätzlich wird über das Verbundprojekt „Ahoi Mint“, an welchem auch das Schlaue Haus, die Universität Oldenburg, das Forschungszentrum Nordwest und das

Office mitwirken, versucht, mehr Schülerinnen und Schüler für Mint-Themen zu interessieren. „Dabei geht es um junge Menschen zwischen 10 und 16 Jahren und natürlich schauen wir da auch speziell auf Mädchen und andere Zielgruppen. Es geht darum, die außerschulischen Akteure und Schulen sowie Universitäten miteinander zu vernetzen, so dass die jungen Menschen umfangreiche Einblicke in die MINT-Fächer bekommen können und vor allem sehen können, wo diese im Alltag und in der Arbeitswelt angewendet werden und dass alles interdisziplinär miteinander verbunden ist.“, erklärt

sie. Denn in ihrer eigenen Schulzeit war der Unterricht doch eher trocken und geprägt vom Auswendiglernen und der Frage, was man damit denn später eigentlich machen soll. Es gibt also einiges zu tun, in Oldenburg. Dr. Christina Barilaro fühlt sich angekommen in der Stadt, auch, wenn sie für ihren Geschmack noch etwas größer sein könnte und das Meer noch etwas dichter. Trotzdem bieten Oldenburg und Umgebung genug schöne Natur, für einen kleinen Ausgleich beim Sport im Grünen oder einem Ausflug mit Fernglas und Spektiv, um die heimische Vogelwelt zu beobachten.



Schon mal frittierte Magnolienknospen probiert? Triebe vom Teufelskrückstock? Oder zarte Molchschwanz-Blätter im Salat? Der Essgarten Winkelsett im Landkreis Oldenburg verblüfft mit Delikatessen, die auf keiner Speisekarte stehen.

Baumsalat und Waldgemüse

Wenn es ein grünes Schlaraffenland gibt, dann liegt es im kleinen Ortsteil Barjenbruch der ländlichen Gemeinde Winkelsett, mitten im Naturpark Wildeshauser Geest. Essgarten steht auf dem hölzernen Schild vor der Einfahrt. Und tatsächlich soll fast alles, was auf dem 2,5 Hektar großen, waldähnlichen Areal gedeiht, „irgendwie“ genießbar sein. - Das macht neu gierig! Ich bin mit Angelika Stelter sowie Malou und Nils Furch verabredet. Das junge Team hat den 1996 von Fritz Deemter gegründeten Essgarten gerade erst im Oktober 2021 übernommen.

Es ist der älteste und artenreichste Garten dieser Art, eine „essbare Landschaft“, die als Vorbild für ähnliche Projekte in ganz Deutschland gilt. Denn die naturnahe Anbauweise trägt nicht nur zu einer gesunden Ernährung bei. Sie steht auch ganz im Zeichen von Biodiversität und Klimaschutz.

Wir treffen uns vor der Orangerie im Mittelpunkt des Gartens. Unter

Der Essgarten war Liebe auf den ersten Blick

der gläsernen Kuppel gedeihen subtropische Gewächse, Frösche quaken im Indoor-Teich. Gern erzählen die neuen Besitzer von ihrer grünen Leidenschaft. Gewiss, es sei eine Herausforderung. Zumal als Quereinsteiger. Angelika ist eigentlich Musikerin. Malou ist Gesundheits- und Krankenpflegerin und ihr Mann Nils

Feinmechaniker von Beruf. Aber die Vision von einem gemeinsamen ökologischen Projekt teilen die drei Freunde schon lange. Der Essgarten war sozusagen Liebe auf den ersten Blick. „Wir wussten sofort: Das wollen wir machen!“ begeistert sich Angelika. Um das nötige Knowhow ist ihnen nicht bange. Zumal sie im engen Kontakt mit Deemter und anderen Experten stehen.

Nils erklärt kurz das Prinzip. Im Grunde sei ihr Essgarten ein essbarer Waldgarten. Wie in einem natürlichen Wald wachsen die Pflanzen hier nicht in Beeten sondern in unterschiedlichen Vegetationsschichten. Es gibt eine Kraut-, eine Strauch- und eine Baumschicht. Zusammen bilden sie ein komplex vernetztes Ökosystem, das sich im Idealfall selbst reguliert. „Die Natur übernimmt einen Großteil der Arbeit“, bestätigt Malou, „wir greifen nur ein, wenn es unbedingt notwendig ist.“ Gedüngt, gespritzt und bewässert wird ebenfalls nicht. Die Vielfalt sei groß. Und was unter hiesigen Klima- und Bodenbedingungen nicht bestehen könne, gehöre ihrer Meinung nach ohnehin nicht hierher. Klingt ganz einfach. Und funktioniert, wie der anschließende Rundgang zeigt. Wir streifen durch eine Landschaft, die einen unglaublichen Reichtum heimischer und exotischer Gewächse beherbergt. In allen Etagen grünt, blüht und fruchtet das Leben. Wir bewundern den Paupau – auch Indianerbanane genannt – die Schoten der Chinesi-

schen Blaugurke und den stacheligen Teufelskrückstock, naschen Maulbeeren, Brombeeren und zuckersüße Karamellbeeren und knabbern am buntblättrigen Molchschwanz, der im Naturteich wächst. Die Mispel – wegen ihrer kugeligen braunen Früchte auch „Hundsärsch“ genannt – wird leider erst im Winter reif. Dafür gibt es zarte Blätter von der Sommerlinde, ganz mild und leicht süßlich. Ein idealer Snack für Zwischendurch aber auch köstlich im Salat oder gekocht als Gemüse.

Zugegeben, nicht alles ist lecker, was essbar ist. Und manches in diesem Garten Eden ist sogar richtig giftig.

Nicht alles ist lecker, was essbar ist

Wie der Salomonssiegel, der im Unterholz wächst. Von den Beeren sollte man besser die Finger lassen. Die jungen Triebe aber, wie Spargel gekocht, gelten in der Türkei als Delikatesse. Schon Frits Deemter wusste: Essen ist eine Illusion. Es komme auf die Kenntnisse, die Gewohnheiten und den Blickwinkel an. Selbst Zierpflanzen sind zum Essen da! Die Knospen der Kobuschi-Magnolie etwa oder Hibiskus-Blüten, schmackhaft in allen Farben. Funkien-Blätter verarbeitet Malou als dekorative Wickel für Wraps. Und warum die Blätter der Großen Fetthenne nicht mal als alternative Chips mit Dips servieren? Am Rande des Gartens wartet noch eine besondere Rarität auf uns: Der Szechuan-Pfeffer. Das

ist ein Pfeffer, der kein Pfeffer ist, denn er stammt aus der Zitrusfamilie. Verwendet wird nicht etwa der schwarze Kern sondern die rote Schale. Ich darf probieren. Huch, das prickelt auf der Zunge. Aber das Aroma ist eine Wucht, scharf und fruchtig frisch.

Das Interesse der Besucher sei groß, stellt Malou fest. Fast immer seien die Führungen und Seminare in Barjenbruch ausgebucht. „Essgärten sind überall im Kommen“, bestätigt Nils. Ob als Hausgarten oder grüne Lunge in Städten wie Berlin. Gerade untersucht ein neues Projekt im Bundesprogramm Biologische Vielfalt, wie man die arten- und strukturreichen Waldgärten gestalten kann, damit sie auch für die Landwirtschaft ökonomisch attraktiv werden. Das Essgarten-Team kann zumindest schon mal kostendeckend arbeiten. Für sie zählt Vielfalt statt Masse. „Reich wird man damit nicht“, meint Angelika und lacht, „aber man wird immer satt!“

Infos über
Führungen, Seminare
und Veranstaltungen
im Essgarten, Barjenbruch 3
27243 Winkelsett
findet man im
unter www.essgarten.de

Mit heilsamen Klängen zur Ruhe kommen

Vokalgesang in der Forumskirche – Schwingungen wirken auf Körper und Seele



Bei ihrem meditativen Gesang lässt sich die Sopranistin von der Stimmung ihrer Zuhörer inspirieren

Es ist Montagmittag. Nicht unbedingt die Zeit, in der man die Kirche besucht. Und ebenso ungewöhnlich ist das, was die Besucher hier zu hören bekommen. Es sind Klänge, die tief berühren. Ein Gesang ohne Worte und doch wie in einer fremden Sprache vorgetragen. Scheinbar ungebunden schwebt die Stimme durch den Raum, mal leise, sanft, getragen, dann anschwellend bis in höchste Höhen, im freien Flug die Grenzen sprengend.

Dorothee Stübe nennt ihren Sologesang „Vokalklänge“. Ein Hörerlebnis, das nicht nur durch seine unglaubliche Ästhetik fasziniert – sondern auch durch seine wohltuende Wirkung. Atemfrequenz und Herzschlag verlangsamen sich, die Gedanken kommen zur Ruhe.

Nein, irgendwie „spooky“ sei das Ganze wirklich nicht, betont die 56-jährige Sopranistin und Musikpädagogin. Schon lange beschäftigt sie sich mit den unterschiedlichen Klangqualitäten der Vokale. Im Gegensatz

zu den Konsonanten gehören Vokale – A, E, I, O, U – sowie die Umlaute Ä, Ü und Ö zu den tönenden Buchstaben, also Lauten. Ihre Schwingungen könne man sogar sichtbar machen, erklärt sie und verweist auf die berühmten Klangfiguren des deutschen Physikers Friedrich Chladni (1756 – 1826). „Wenn Töne in physikalischen Versuchen so eine starke Wirkung zeigen, dass sie geordnete Musterbilder entstehen lassen, kann man sich vorstellen, dass sie auch im Menschen selbst einiges bewirken können,“ ist die Oldenburgerin überzeugt. Bücher und Seminare bei dem Klangforscher Joachim Sevenich bestätigten ihr, wie heilsam Vokalklänge auf Körper, Geist und Seele wirken. Von da an beschloss sie, selbst mit diesen Effekten zu experimentieren.

Inzwischen hat sie daraus eine eigene Musikform entwickelt. Für den Vortrag bot sich die Forumskirche St. Peter in Oldenburg an. Denn: „Die Akustik dort ist einfach genial!“ Der damalige Pfarrer, Michael Heyer,

stimmte begeistert zu. Und so gehören die Vokalklänge seit zwei Jahren zum festen Veranstaltungsprogramm. Im Grunde gehe es darum, Harmonie zu schaffen, so Dorothee Stübe. Der Gesang solle die Menschen wieder mit ihrer wahren Natur verbinden und sie daran erinnern, „dass wir beseelte Wesen sind, deren Aufgabe es ist, in Frieden miteinander zu leben und diesen Planeten mit all seinen Bewohnern zu beschützen.“ Alles beginne mit dem Hören, zitiert sie aus dem bekannten Film „Wie im Himmel“. Wieder zuhören, im Endeffekt sich selber zuhören, sich selber auch zu fühlen, Zugang zu seinem Herzen und zu seiner Seele zu bekommen. „Das mag in der heutigen Zeit vielleicht ein bisschen pathetisch klingen,“ gibt sie zu, „aber ich glaube, diese Verbindung ist sehr wichtig für unser Leben und auch für unser Überleben.“ Die Musik könne dabei helfen, sich wieder auf seinen Wesenskern zu konzentrieren.

Innere Stimme

Zur Einstimmung lädt sie ihre Zuhörer dazu ein, mit der Aufmerksamkeit nach innen zu gehen und den eigenen Atem zu spüren. Einige schließen die Augen. Die Sängerin sammelt sich, legt die Hände auf den Solarplexus, einem wichtigen Energiezentrum im Bauchbereich. Dann gibt sie ihrer Stimme Raum. Die Vokale erklingen in unterschiedlichen Tonhöhen, die sie spielerisch miteinander verbindet und variiert. So ergeben sich melodische Folgen. Im Nachhall der Kirche wirken sie fast ein bisschen überirdisch, wie Engelsgesang. „Es sind zumeist freie Klänge, die aber auf minimalen Klangstrukturen basieren,“ verrät sie, „im Laufe des Singens werden sie dann immer intuitiver, ich lasse mich leiten, höre auf mein Inneres, übersetze mit Klängen die Stimmung in der Kirche.“ Oft sei sie selbst ganz überrascht, was daraus entsteht.

Etwa zwanzig Minuten lang dauert der Vortrag. Dann herrscht Stille.

Manche Zuhörer lassen den Gesang noch ein paar Minuten nachwirken, einige haben Tränen in den Augen. Musik sei wichtig, um unseren Gefühlen, unserer Freude und unserer Trauer Ausdruck zu verleihen, weiß die Vokalkünstlerin. Sie könne beflügeln, glücklich stimmen, beruhigen, entspannen und manchmal sogar Schmerzen lindern. „Ganz gleich, ob man selber singt oder einfach zuhört.“ Erfahrungen, die sie als Klavierlehrerin und Dozentin an der Musikschule Bad Zwischenahn auch an ihre Schüler weitergibt.

Neben der Musik hat Dorothee Stübe übrigens noch eine weitere Leidenschaft: Die Natur. Die Schönheit der Schöpfung sei für sie eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration. Auch musikalisch. Sogar eine kleine Sammlung von selbst komponierten Klavierstücken, das Büchlein „Piano Natur“, hat sie zu diesem Thema herausgebracht. Außerdem absolvierte sie eine Ausbildung zur Heilkräuterexpertin und bietet Kräuterwanderungen in der Haarenniederung an. „Ich möchte den Menschen zeigen, welche Schätze vor unserer Haustür wachsen und dass wir alle ein Teil der Natur sind.“ Denn: „Je bewusster wir uns dessen sind, desto harmonischer können wir mit der Natur – auch mit unserer eigenen – im Einklang leben.“

Wissenswertes

Die „Vokalklänge“ mit Dorothee Stübe finden jeden zweiten Montag im Monat von 12.00 - 12.20 Uhr in der Forumskirche St. Peter, Peterstraße 22, in Oldenburg, statt. Der Eintritt ist frei, Spenden willkommen.

Das Klavier-Notenbuch „Piano Natur“ gibt es in Oldenburg in der Buchhandlung Libretto, Theaterwall 34 sowie im Musikhaus Kötter, Heiligengeistwall. Oder direkt bei Dorothee Stübe per Mail unter: dstuebe@web.de

Weitere Infos – auch zu den Kräuterwanderungen – im Internet unter www.krautundklang.de

- 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

März

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

Sellerieschnitzel



- 800 g Knollensellerie
- 30 g Parmesan
- 50 g Walnusshälften
- 100 g Paniermehl
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 80 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 5 EL Rapsöl

Zubereitung

Sellerie schälen, waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Selleriescheiben für ca. 4-5 Minuten blanchieren. Herausnehmen und sofort in kaltem Wasser abschrecken, trocken tupfen.

Parmesan auf einer Küchenreibe zu einem feinen Pulver reiben. Walnusshälften fein zermahlen. Parmesan und Walnuss mit dem Paniermehl vermengen. Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Drei tiefe Teller für das Mehl, die verquirlten Eier und die Pankomischung bereitstellen. Selleriescheiben erst in Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und zuletzt in der Pankomischung wenden.

Eine Empfehlung des Himpsl-Hof

- 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

OSTERN

April

Rhabarber + Rettich + Schnittlauch + Kresse + Bärlauch + Spinat



Himpsl-Hof

Öko logisch!

Gemüse
Obst
Brot
Käse
Eier
Naturkost

Aus
zertifiziert
ökologischer
Landwirt-
schaft

Lieferservice

Edewecht, Bad Z'ahn, Westerstede, Oldenburg,
Cloppenburg, Friesoythe, Rastede und umzu

Hofladen

Öffnungszeiten:
Di 14:00-18:00 • Do+Fr 9:00-18:00
Sa 9:00-12:30

Waterkamp 2a
26188 Edewecht
Tel. 04405 - 69 18
www.himpsl-hof.de



01 MO	MAI-FEIERTAG
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	HIMMELFAHRT
19 FR	
20 SA	
21 SO	
22 MO	
23 DI	
24 MI	
25 DO	
26 FR	
27 SA	
28 SO	PFINGSTEN
29 MO	
30 DI	
31 MI	

Mai

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

Foto: Pixabay

Grüne Bohnensuppe



Zutaten, Für 4 Personen:

- 300 g Rinderbrust
- 1 Bund Suppengrün
- 3 Kartoffel, mehlig kochend
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 2 TL Bohnenkraut
- 2 TL Estragon
- 500 g Brechbohne, jung
- 50 g Speck
- Salz
- Pfeffer
- etwas Essig

Zubereitung

Für die Bohnensuppe das Rindfleisch in 2,5 Liter kaltem Wasser zum Kochen bringen. Das Fleisch für mindestens 2 Stunden weich kochen. Das Fleisch aus der Brühe entnehmen und ggf. mit Wasser auf 2 Liter auffüllen. Das Fleisch in Würfel schneiden und zurück in die Brühe geben. Das Suppengrün putzen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln pellen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Brechbohnen putzen, von Enden befreien und in der Mitte halbieren. Dazu passt frisch geröstetes Brot oder ein Baguette.

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	

Juni

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

RESTAURANT-OL.DE



Wenn es mit dem Kochen doch nicht so geklappt hat...



restaurant-ol.de



- 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

Juli

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

Gefüllte Auberginen



Foto: privatbay

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Aubergine
- 4 EL Olivenöl +1 TL Paprikapulver
- Salz + Pfeffer
- 1 Zwiebel + 1 Knoblauchzehe
- 1 große Möhre + 4 Lauchzwiebel
- 150 g Rinderhack
- 1 EL Tomatenmark
- 125 g Büffelmozzarella + 100 g Joghurt
- 1/2 Granatapfel + 1/2 Bund Koriander

Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Auberginen längs halbieren und rautenförmig einschneiden. 2 EL Öl mit Paprika, Salz und Pfeffer mischen. Schnittflächen damit bestreichen. Auf einem Backblech mit Backpapier 20 Minuten backen. Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und würfeln. Alles im restlichen Öl anbraten. Hack mit in die Pfanne geben und anbraten. Tomatenmark und 100 ml Wasser zugeben. 5 Minuten braten. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Etwas Fruchtfleisch aus den Auberginen löffeln und hacken. Mit den Lauchzwiebeln in die Pfanne geben und alles würcen. Mozzarella und Joghurt pürrieren, würzen. Auberginen mit Hackmasse und Mozzarella füllen. 20 Minuten backen. Granatapfelkerne aus der Schale klopfen. Korianderblättchen hacken. Auberginen mit Kernen und Koriander bestreuen.

- 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

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 Kalorien	100 g	29 kcal
Aubergine	100 g	24 kcal	Lauch	100 g	31 kcal	Rucola Kalorien	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 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

September

Kürbis + Paprika + Rotkohl + Meerrettich + Topinambur + Wirsing

Kürbis-Auflauf



Foto: pixabay

Zutaten für 4 Personen

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 250 g Spitzpaprika, rot
- 1 kleine Chilischote, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- 1 TL Rosmarinnadel, fein geschnitten
- Salz + Pfeffer
- 3 EL Olivenöl, nativ extra
- 75 g Hartkäse, gerieben

Zubereitung

Den Kürbis vierteln. Die Kerne sowie das faserige Innere mit einem scharfkantigen Esslöffel herauschaben und die Kürbisviertel mit einem scharfen Küchenmesser schälen. Das Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel (ergibt ca. 500 g) schneiden.

Paprika halbieren, Stielansatz, Samen und die weißen Trennwände entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Knoblauchzehen schälen und hacken.

Vorbereitete Zutaten mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und Olivenöl in eine Schüssel gründlich vermischen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl ausfetten. Kürbis-Mischung in der Form verteilen, gleichmäßig mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) 1 Stunde backen.

- 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
- 31 DI

Oktober

Schwartzwurzel + 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



KRAMERHOF
NAHE & VERANTWORTUNG

meerpohl
NATÜRLICHE
OFFENSTALLHALTUNG

Neue Partnerschaft –
Unser Offenstallkonzept
für nachhaltigen Genuss



KRAMERHOF
DER FLEISCHERMEISTER



Nähe & Verantwortung




KRAMERHOF
NAHE & VERANTWORTUNG

Regionale und ausgesuchte
Fleisch- und Wurstspezialitäten,
Transparenz bei Aufzucht
und Verarbeitung.

In den Frischetheken Ihrer aktivfirma Märkte
Aktuelle Angebote unter: www.aktiv-irma.de/angebote



Offenstallkonzept für nachhaltigen Genuss

Regionalität & Vertrauen

Die Kramerhof GmbH betreibt alle Bedienungstheken der aktivfirma Verbrauchermarkt GmbH Märkte in und um Oldenburg. Als Geschäftsführer hat Jörg Stolle zusammen mit Antje Schmidt-Kunert das Konzept „Kramerhof Nähe und Verantwortung“ entwickelt.
Gut essen mit Produkten aus nachhaltiger Landwirtschaft, fairer Schlachtung mit einer Veredelung im Familienbetrieb Meerpohl zu handwerklichen Fleisch-, Schinken- und Wurstspezialitäten.

HOF BARGHOP **meerpohl**
OLDBURGER SPEZIALITÄTEN FLEISCHERMEISTER SEIT 1980



brand
QUALITÄTSFLEISCH



KRAMERHOF
NAHE & VERANTWORTUNG

Tierwohl – groß geschrieben!

Natürliche Offenstallhaltung

- ☑ **Natur:** Viel frische Luft und natürliche Witterungseinflüsse wie warm, kalt, feucht, windig, sonnig sorgen für ein besseres Wohlbefinden
- ☑ **Nachhaltigkeit:** Futter ohne Gentechnik aus eigenem Anbau und eigener Herstellung
- ☑ **Bewegungsfreiheit:** Die Schweine haben genügend Stroh auf doppelt soviel Platz wie gesetzlich vorgeschrieben
- ☑ **Tageslicht:** Permanent natürliches Tageslicht mit Tag- und Nachtgefühl kommt den natürlichen Grundbedürfnissen eines Schweins entgegen
- ☑ **Komfort:** Schweine können beim Ruhen zwischen einem warmen eingestreuten Liegebereich (Winter) oder eher nassem, kühlen Betonboden (Sommer) wählen
- ☑ **Hygiene:** Vier tiergerechte Funktionsbereiche: liegen, fressen, koten und bewegen sorgen für mehr Sauberkeit, weniger Gerüche und mehr Wohlfühl
- ☑ **Wohlbefinden:** Die Schweine sind nachweislich gesünder als aus herkömmlicher Haltung
- ☑ **Umweltschutz:** Mehr Umweltschutz durch geringere Emission und nachhaltiges Wirtschaften

QUALITÄT → Futteranbau, Geburt, Aufzucht, Transport, Schlachtung und Verarbeitung in einem transparenten Kreislauf.



Hochzeit 2023

Die beliebtesten Hochzeitsbräuche

Kreative Deko- und Geschenkideen mit Verlobungsfotos



Die Verlobung feiern: Ein sogenanntes Engagement-Shooting ist eine gute Gelegenheit, um den Hochzeitsfotografen kennenzulernen.

Foto: djd/www.cewe.de

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 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 Traueremonie 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 Familientraditi-

on 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.





Bild: djd/www.cewe.de

Feiern mit persönlicher Note: Hochwertige Papeterie-Produkte mit eigenen Fotos geben der Hochzeit einen festlichen Rahmen.

Goldschmiede Speckmann
ATELIER FÜR UNIKATSCHMUCK

EINZIGARTIGE TRAURINGE FÜR EINZIGARTIGE PAARE

Gemeinsam mit Ihnen entwerfen wir Ihre unverwechselbaren Trauringe für die Ewigkeit und fertigen sie – gern auch aus Ihrem Material – von Meisterhand. Und unsere Beratung? Unverbindlich und ... einzigartig – wie Ihre Trauringe!

Die Goldschmiede Speckmann
WWW.GOLDSCHMIEDE-SPECKMANN.DE

ACHTERNSTRASSE 41 26122 OLDENBURG FON 0441.15153

Bild: djd/Waldenburger Versicherung/Getty Images/Jacob Wackerhausen

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 Anschneiden der 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

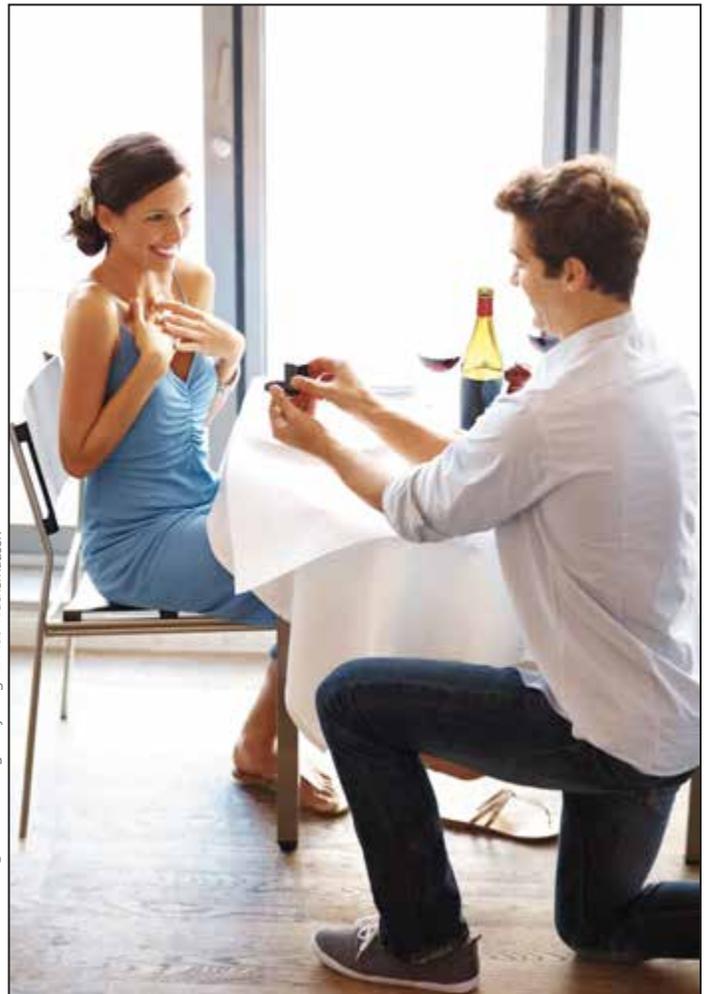
Das Brautstehlen findet immer während des Hochzeitsfests statt. Freunde der Brautleute lenken den Bräutigam und den Trauzeugen ab um die Braut mit dem Brautstrauß zu entführen. Dann geht's zum Sektkrinken in einer nicht all zu weit entfernten Lokal. Der Trauzeuge und der Bräutigam müssen die Braut suchen 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 jahrhundertalt. 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!





Liebe mit Sicherheit

Eine Hochzeitsversicherung tritt bei Absagen und Erkrankungen ein

(djd). Den schönsten Tag im Leben möchten die meisten Paare gebührend zelebrieren. Schon Monate vorher schmieden sie Pläne für ihre Hochzeitsfeier, besichtigen mögliche Locations, planen das Festmotto oder engagieren einen Weddingplanner. Bei einem großen Kreis an Verwandten und Freunden, die mitfeiern, kommen schnell beträchtliche Kosten in fünfstelliger Euro-Höhe zusammen. Doch das gönnt man sich selbst und der Liebe gerne. Rund 90 Prozent der Paare finanzieren ihre Hochzeit aus eigener Tasche. 19 Prozent erhalten dabei Unterstützung von den Eltern des Bräutigams, 23 Prozent von den Eltern der Braut. Diese Zahlen zitiert Statista aus einer Umfrage aus dem Jahr 2022. Umso ärgerlicher ist es allerdings, wenn das große Fest kurzfristig, zum Beispiel wegen einer Erkrankung, abgesagt werden muss.

Hilfe bei hohen Stornokosten

Dass die Liebe ein Leben lang hält, lässt sich naturgemäß nicht versichern. Doch für die finanziellen Folgen einer geplatzten Hochzeitsfeier gibt es spezielle Versicherungen. Wenn es wenige Tage vor dem Jawort zu einem Unfall kommt oder etwa der Trauzeuge plötzlich schwer erkrankt, kommen zu den gesundheitlichen Sorgen auch noch finan-

zielle Aspekte hinzu. Schließlich sind mit einer kurzfristigen Absage oder Verlegung des Festes meist hohe Kosten verbunden. Angehende Eheleute können dieses Risiko beispielsweise mit der Hochzeitsversicherung der Waldenburger absichern. Sie haftet bei gesundheitlichen Problemen des Brautpaares, ihrer engeren Angehörigen und der Trauzeugen. Das gilt auch, wenn Dienstleister wie der Cateringlieferant oder der Vermieter des Festsaaus ausfallen oder Insolvenz anmelden. Auch dann tritt die Versicherung für den finanziellen Schaden ein. Dazu gehören Stornokosten und Mehrausgaben für einen neuen Termin innerhalb der nächsten zwölf Monate.

Finanzieller Schutz auch bei einem „Nein“

Planungssicherheit und Kostenschutz gelten für den Polterabend sowie für die standesamtliche und die kirchliche Feier. Auch Missgeschicke, die große Folgen nach sich ziehen können, sind abgesichert. Wenn beispielsweise das Brautkleid vor dem großen Tag beschädigt wird oder die Trauringe verlegt worden sind, wird eine finanzielle Entschädigung gewährt. Die Höhe des Versicherungsbeitrags hängt von den Gesamtkosten der geplanten Hochzeit ab, unter www.waldenburger.com/hochzeit gibt es mehr Details und die

Möglichkeit, individuelle Berechnungen anzustellen. Selbst bei Zweifeln an einem dauerhaften Liebesglück hat die Hochzeitspolice einen Zweck: Bei einer sogenannten Ehe-

verweigerung, also einem "Nein" vor dem Standesbeamten, haftet die Versicherung immerhin für den finanziellen Schaden.



Reparatur und 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 an der Alexanderstr. 156. www.schneiderei-bruns.de

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

Gesundheits-Verzeichnis

Psychotherapie - Beratung - Selbsterfahrung

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

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

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

Anne Müller
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Georgstraße 24, 26121 Oldenburg
Tel. 0441 30414496, www.annekemueller.de, info@annekemueller.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
Marie-Curie-Str.1, 26129 Oldenburg
© 36116866, www.ralfmiarka.de

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

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

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

Bianca Lange & 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, Tangastraße 45, 26121 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. sc agr Brunken
Heilpraktiker für Psychotherapie, Am Stadtrand 82a, 26127 Oldenburg
© 04458 909744

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

Doris Kern & Birgit Große Harmann
Psychotherapeutische Praxis
Donnerschweer Str. 226, 26123 Oldenburg © 3801146 & 3800121

KraftDesign Beate Korfe
Ausgeglichen Leben - den ganzen Tag!
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), Qigong, Kraftentwicklung und optimale Haltung in Leichtigkeit durch optimale Körperstruktur.
0151 7 / 50 44 038,

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

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

Helga Friebl
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Am Alexanderhaus 64, 26127 Oldenburg, © 0441-6640737

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
Duvenhorst 10, 26122 Oldenburg
© 0441/5050252

Praxis für analytische Hypnose
Katrin Alwan Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hypnosetherapie,
Heisterweg 3, 26197 Großenkneten
Huntlosen, © 04487 920501

Praxis für lösungsorientierte Kurzzeithherapie
Gisela Maier, Dipl. Psychologin
Hauptstrasse 66, 26122 Oldenburg
© 36164500, www.giselamaier.de

Praxis für Meditation
Anne Güssow, Twiskenweg 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.psychotherapie-raasch-weserems.de

Praxis für Psychotherapie (HPG) und Hypnose
Sabine Hungerland, Georgstraße 24
26121 Oldenburg, Tel. 49 152
56473662, www.psychotherapie-hypnosetherapie.com, Sabine.hungerland@psychotherapie-hypnosetherapie.com

land@psychotherapie-hypnosetherapie.com

Praxis für Psychohygiene und Seelen Massage
Ladan Stolberg, Bremer Heerstr. 117
26135 Oldenburg, Tel. 0151
46105129, www.l7balance.de, info@l7balance.de

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
Walther-Diekmann-Str. 4b, 26133 Oldenburg © 2177763 www.irisgramberg.de

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

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

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

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

80,-€

Incl. 19% MwSt



0441 21835-0

Geburt - Gesundheits-Pflege - Yoga

Tanja Kruse Heilpraktikerin

Kleine Wehe 4, 26160 Bad Zwischenahn, © 04403 / 62 70 79
www.met-badzwischenahn.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 Heilweisen, 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.uweliesegang.de

Zuschneid-Götsch

Holistische Kinesiologie, Donnereschweer Str. 226, 26129 Oldenburg © 0441-52352

ZWISCHENRAUM

Atelier für Kunsttherapie, Heike Seiferth, Heiligengeiststr. 15, 26121 Oldenburg © 0441 / 8007804

Jünger Physiotherapie

Kellerstr. 14, 26209 Hatten, © 04481-7714

Kurt Heidmann

Praxis für Podologie, Cloppenburgstr. 391 26133 Oldenburg, © 0441-9994466

Kraft und Balance

Praxis für Physiotherapie Renate Schüler, Auguststr. 50, 26121 Oldenburg © 9365165, www.kraftundbalance.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.krankengymnastik-lydiakranz.de

Michael Heiken

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

MGM Living Concepts

Phönix Your Life, Marlies G. Müller Postfach 1309, 27733 Delmenhorst © 04421-2981788, www.MariellaM.de, info@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 & Lymphdrainage, Helga Borghorst Katharinenstr. 12, 26121 Oldenburg © 0441-76064

Praxis für Physiotherapie

A. Harms-Brinker, Harreweg 153 b 26133 Oldenburg, © 0441-4860620

Praxis für Physiotherapie

Nadorster Straße 196A, 26123 Oldenburg © 0441-82010, www.kg-praxis-casas.de

Praxis für Physiotherapie

Sigrid Coors & Ulrike Schoormann Prinzessinnenweg 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 Oldenburg © 0441-52121

Praxis für Physiotherapie

Seebeck & Schröder GbR, Hauptstraße 85, 26131 Oldenburg © 0441 98336614

Praxis für Physiotherapie

Karsten Woelki, Michael Woelki und Olaf Blancke, Alexanderstr. 293, 26127 Oldenburg, © 0441-62000

Praxis Gesundheitstraining Lührs

Brokhauerweg 2, 26160 Bad Zwischenahn/Ofen © 01734608942, info@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-Therapie, Ritterstr. 11, 26122 Oldenburg, © 0441-27531

Sampoorna-Yoga-Zentrum

Bernhard Dökel, Zeughausstr. 70 26121 Oldenburg, © 0441-48551766, www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Shiatsu - Praxis

Bärbel Irps, Rüschenweg 3, 26188 Edeweicht, © 04486-930090

Surya Ayurveda und Yogapraxis

Dagmar Battermann Weskampstr. 28, 26121 Oldenburg, © 0441-99864499

SCC Yogaschulen e.V.

Inh. Max Leinweber, Richterstr. 7 22085 Hamburg, © 040-83987207
www.oetg.de

Saraswati-Yoga

(Yoga Vidya Zentrum Oldenburg-West) Binsenstr. 18, 26129 Oldenburg © 0441-37946947, www.saraswati-yoga.de

Sanitätshaus Gebauer & Reha-Team Perick

Wilhelmshavener Heerstr. 244 26127 Oldenburg, © 0441-8006660
www.gebauer-hilft.de

Seminarhaus Horumersiel

Wiarder Altendeich 10 26434 Horumersiel, © 04426-9041610
www.yoga-vidya.de/nordsee

Therapiezentrum Karin Janssen

Krankengymnastik, Massagen & Bewegungsbad, Theodor-Wabnitz-Str. 21, 26125 Oldenburg, © 0441-302494

Kristin Kattelmann

Entspannung, Gesundheit, Schönheit, Vitalität Donnerschweer Str. 204, 26123 Oldenburg 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

ViniYoga & Körper- und Traumatherapie, Karin Kneifel

Kasinoplatz 3, 26122 Oldenburg 0160 92186178, www.viniyoga-oldenburg.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 Büter-Robbers

Fußpflege, Massagen & Schmerztherapie, Scheideweg 228, 26127 Oldenburg-Ofenerdiek, © 0441-21949745, info@diepraxis-ofenerdiek.de

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

Hünermann Physiotherapie

Melkbrink 74-76, 26121 Oldenburg © 0441-9333299

Massage, Krankengymnastik, Zellgesundheitstherapie

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

Monika Wiefereg

Gesundheitsberaterin Ammergaustr. 124, 26123 Oldenburg © 3404044, monika-wieferereg@web.de

Oldenburger Hebammenpraxis

Frau Ellen Schmidt-Harms Bloherfelder Str. 82, 26129 Oldenburg © 0441-248224

Osternburger Hebammenpraxis

Frau Seifert, Frau Bahrami, Frau Heinje, Bremer Heerstr. 169, 26135 Oldenburg, © 0441-2048977

PhysiOLine

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

Praxis für Krankengymnastik & Physiotherapie Bloherfelde

Hanne Baumgarten-August Bloherfelder Str. 213A, 26129 Oldenburg © 0441-51523
www.krankengymnastik-bloherfelde.de

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, 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 Oldenburg

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
kontakt@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
Bremerstr. 2, 26215 Wiefelstede/ Bor-
beck ☎ 04402-8636440

Gross & Klein Chiropraktik-Center

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,

hp@sonja-pals.de
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-
matherapie, Graf-Moltke-Str. 49
28211 Bremen, 0421/4989375

Markus Glenz

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

Naturheilpraxis

Thomas Reiners, Huntstr. 19
26135 Oldenburg, ☎ 0441/181 50 82
www.heilpraktiker-reiners.de,
Hpreiners@aol.com

Naturheilpraxis Elke Hellwig

Zum Hullen 15, 26655 Westerstede
☎ 04488-764103

Naturheilpraxis 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, Mühleng-
rund 21, 26215 Metjendorf, &
0441 9365890, www.hp-stein-
metz.de

Osteopathie-und Naturheilpraxis

Christiane Fischer Heilpraktikerin
(eh. Busch), Neue Straße 2, 26122
Oldenburg, & 0441-95 55 955

Petra Marinasse

Heilpraktikerin
Wiefelstederstr. 4a, 26160 Bad
Zwischenahn ☎ 044039104130

Praxis für chinesische Medizin,

Shiatsu u. Akupunktur

Dr. rer. nat. Beatrice Steiff (Heilprak-
tikerin) Tannenstr. 12, 26203 War-
denburg, ☎ 04407/20404

Praxisgemeinschaft Reemts & Menke

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

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

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.

Anwendung / Therapie- / Diagnosemöglichkeiten

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.

Ursachen / Hintergrund & Einsatz

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 für Energetische Heilbegleitung

Mathias Weber, Begleitende Kinesiologie, Handauflegen, Waskampstraße 28, 26121 Oldenburg ☎ 04486 9386323

Praxis für ganzheitliche Chiropraktik und Naturheilverfahren

Janina Schütz & Frank Plaar Uhlhornsweg 99b, 26129 Oldenburg ☎ 7780087 oder 7780014

Praxis Sangena

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

Rike Bode

Heilpraktikerin Oldenburger Straße 282, 26180 Rastede ☎ 04402 - 69 61 81

Praxis für Chinesische Lebenspflege

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

Regina Keßnich

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

Sylke Hoffmann

Heilpraktikerin & Kinderheilpraktikerin & Systemische Therapeutin Wehdestraße 67a, 26123 Oldenburg, Tel 0441/59448254

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

Ideal für
Kurse oder Seminare
**Eine
Kleinanzeige
in MoX**
Sie können uns anrufen:
0441 218350
oder buchen Sie online:
www.diabolo-mox.de

Ergotherapie - Logopädie

Constance Gildehaus

Auf der Wurth 2, 26160 Bad Zwischenahn ☎ 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, Logotherapie, Existenzanalyse Am Wendehafen 7 26135 Oldenburg, Sonnenstr. 40 26670 Uplengen-Stapel ☎ 04956/9278998 + 0171/5247865

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 Zwischenahn ☎ 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 Teebkengang 10, 26122 Oldenburg ☎ 0441-9992088

Praxis für Logopädie Kids

Donnerschweer Str. 50 26123 Oldenburg, Tel. 84118

Logopädie & Kommunikation

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

Sabine Bailow

Praxis für Ergotherapie Rauhehorst 107, 26127 Oldenburg ☎ 36111855

Sabine Epple

Logopädin Langenhof 26, 26160 Bad Zwischen-

nahn, ☎ 04403- 939555 www.logopaedie-epple.de

Praxis für Logopädie

Friedrich Bergen Edewechter Landstraße 24 a 26131 Oldenburg, & 0441-3401744

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, Karin Eickenfeld, Britta Lübbers | 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

66,-€

Notizblöcke

DIN A6

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

103,-€

Visitenkarten

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

39,-€

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

810,-€

Anderes Format?

Anderer Auflage?
Wir beraten
Sie gerne.

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

anzeigen@diabolo-mox.de

NEUE

FRÜHJAHR KOLLEKTION

In unseren Filialen
und unter www.maas-natur.de

OLDENBURG

Uhlhornsweg 99
26129 Oldenburg

Mo-Fr: 10-18.30 Uhr

Sa: 10-15 Uhr

0441 7781756
oldenburg@maas-natur.de

Maas.

NATÜRLICH LEBEN
ÖKOLOGISCHE MODE – FAIR PRODUZIERT

MAAS-NATUR.DE

